



# Découverte de la sophrologie

Le programme **Vivre Son Age**  
propose **10 séances collectives de sophrologie**  
à destination des séniors en collaboration avec la  
commune de Nizas



## Nizas

**Les jeudis à 16h30**  
**Salle des sports**

**1ère séance le jeudi 28/09/23**

Participation gratuite

Inscription obligatoire et renseignements

Christelle BLIN

Programme **ViSA**

[visa@ciaspaysdepezenas.fr](mailto:visa@ciaspaysdepezenas.fr)

04 67 98 06 15 / 07 85 10 97 13



CONFERENCE DES FINANCEURS DE LA PREVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE DE L'HERAULT

(CFPPA HERAULT)