



A partir du 25 septembre 2024

SEANCES collectives de SOPHROLOGIE

Se détendre, se ressourcer et prendre un temps pour soi

C'est quoi la sophrologie ?

La sophrologie est une technique basée sur des exercices de respiration, de relâchement musculaire et la visualisation d'images positives. Elle agit à la fois sur le corps et sur le mental afin de prendre conscience de ses capacités et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité.



Séance découverte possible le 25 septembre
Sur inscription au 06.07.94.99.86

Inscription au 06.07.94.99.86

(Places limitées)

Inscription au trimestre :

10 séances de 1h - 80 euros
(soit 8 euros la séance)

Le MERCREDI
9h15 à 10h15
OU
10h30 à 11h30

A la Tessoualle
Salle Schumann
Face à la mairie



Sophrologie 2024 – 2025
La Tessoualle

Inscription par trimestre
Le mercredi :

- Groupe 1 : 9h15 à 10h15
- Groupe 2 : 10h30 à 11h30

Septembre 2024	Octobre 2024	Novembre 2024	Décembre 2024
	2 octobre	6 novembre	4 décembre
	9 octobre	13 novembre	11 décembre
	16 octobre	20 novembre	
25 septembre		27 novembre	

Janvier 2025	Février 2025	Mars 2025
8 janvier	5 février	3 mars
15 janvier		12 mars
22 janvier		19 mars
29 janvier	26 février	26 mars

Avril 2025	Mai 2025	Juin 2025
2 avril	7 mai	4 juin
	14 mai	11 juin
23 avril	21 mai	18 juin
30 avril		25 juin

Pour informations :

- Vacances de la Toussaint du 19 octobre au 3 novembre
- Vacances de Noël du 21 décembre au 6 janvier
- Vacances d'hiver du 8 février au 23 février
- Vacances de printemps du 5 avril au 21 avril

06.07.94.99.86
annabelle-herault@orange.fr



A partir du 25 septembre 2024

SEANCES collectives de SOPHROLOGIE

Se détendre, se ressourcer et prendre un temps pour soi

C'est quoi la sophrologie ?

La sophrologie est une technique basée sur des exercices de respiration, de relâchement musculaire et la visualisation d'images positives. Elle agit à la fois sur le corps et sur le mental afin de prendre conscience de ses capacités et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité.



Séance découverte possible le 25 septembre
Sur inscription au 06.07.94.99.86

Inscription au 06.07.94.99.86

(Places limitées)

Inscription au trimestre :

10 séances de 1h - 80 euros
(soit 8 euros la séance)

Le MERCREDI :
18h à 19h
OU
19h15 à 20h15

A Maulévrier
Salle Henri Alliot



Sophrologie 2024 – 2025
Maulévrier

Inscription par trimestre

Le mercredi de :
18 à 19h
OU
19h15 à 20h15

Septembre 2024	Octobre 2024	Novembre 2024	Décembre 2024
	2 octobre	6 novembre	4 décembre
	9 octobre	13 novembre	11 décembre
	16 octobre	20 novembre	
25 septembre		27 novembre	

Janvier 2025	Février 2025	Mars 2025
8 janvier	5 février	3 mars
15 janvier		12 mars
22 janvier		19 mars
29 janvier	26 février	26 mars

Avril 2025	Mai 2025	Juin 2025
2 avril	7 mai	4 juin
	14 mai	11 juin
23 avril	21 mai	18 juin
30 avril		25 juin

Pour informations :

- Vacances de la Toussaint du 19 octobre au 3 novembre
- Vacances de Noël du 21 décembre au 6 janvier
- Vacances d'hiver du 8 février au 23 février
- Vacances de printemps du 5 avril au 21 avril

06.07.94.99.86
annabelle-herault@orange.fr