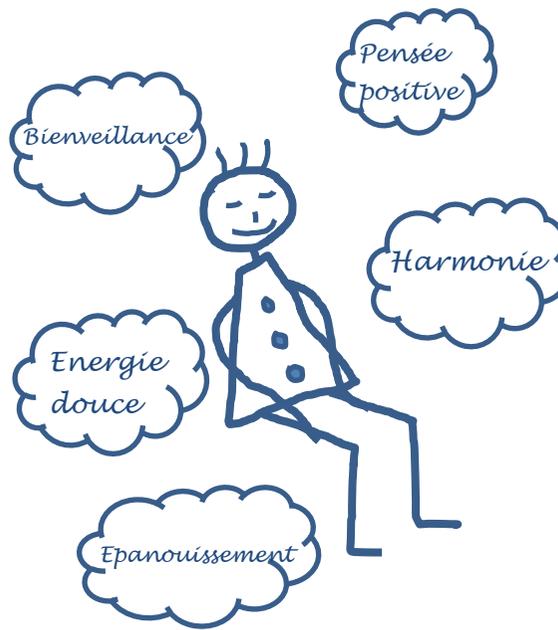


Sophrologie Choisie

La sophrologie permet

- De prendre du temps pour soi et d'apprendre à se ressourcer
- D'apprendre à gérer son stress et ses émotions
- D'améliorer son sommeil
- De développer la confiance en soi et l'estime de soi
- D'augmenter des capacités d'attention et de concentration

Venez nous retrouver tous les mardis pour des séances dirigées par Lysiane Journet, professeure diplômée de sophrologie caycédienne.

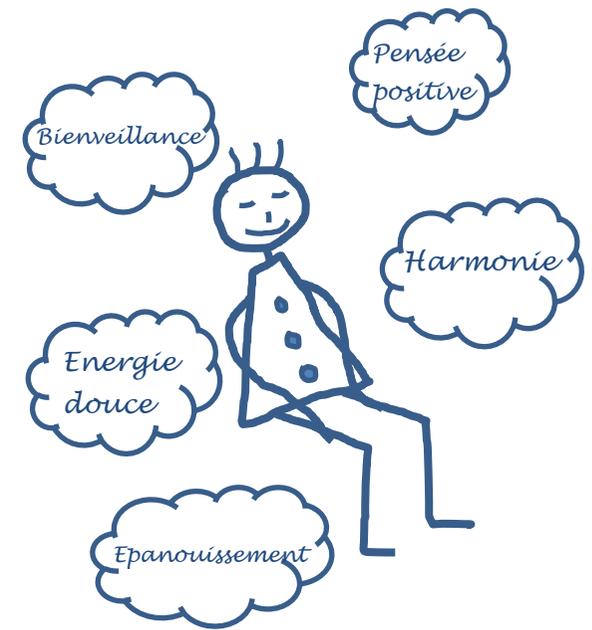


Sophrologie Choisie

La sophrologie permet

- De prendre du temps pour soi et d'apprendre à se ressourcer
- D'apprendre à gérer son stress et ses émotions
- D'améliorer son sommeil
- De développer la confiance en soi et l'estime de soi
- D'augmenter des capacités d'attention et de concentration

Venez nous retrouver tous les mardis pour des séances dirigées par Lysiane Journet, professeure diplômée de sophrologie caycédienne.



Sophrologie Choisie

La sophrologie permet

- De prendre du temps pour soi et d'apprendre à se ressourcer
- D'apprendre à gérer son stress et ses émotions
- D'améliorer son sommeil
- De développer la confiance en soi et l'estime de soi
- D'augmenter des capacités d'attention et de concentration

Venez nous retrouver tous les mardis pour des séances dirigées par Lysiane Journet, professeure diplômée de sophrologie caycédienne.

Planning

LUNDI

19h00/20h00 *cours débutants* (salle du Quartier du port, au rez-de-chaussée de la Médiathèque)

MARDI

12h00/13h00 (salle basse du Royal)

15h00/16h00 (salle basse du Royal)

17h15/18h15 *créneau enfants* (Quartier du Port)

18h30/19h30 (Quartier du Port)

Tarifs

- Adhésion à l'association Sophrologie Choisie (obligatoire pour participer aux cours et ateliers) : 15€
- Tarif pour une séance à l'unité : 7€
- Passeport 5 séances : 30€ (validité 2 mois)
- Passeport annuel : 150€

Des **tarifs réduits** sont proposés pour les bénéficiaires du RSA et les étudiants (sur présentation d'un justificatif).

- Adhésion : 10€
- Tarif pour une séance : 5€
- Passeport 5 séances : 20 (validité 2 mois)

Ces mêmes tarifs seront appliqués pour les ateliers enfants.

Contact

Courriel : sophrologie.choisie@gmail.com

Blog : sophrochoisie.canalblog.com

Téléphone : 06 81 99 16 83

Planning

LUNDI

19h00/20h00 *cours débutants* (salle de quartier du Port, au rez-de-chaussée de la Médiathèque)

MARDI

12h00/13h00 (salle basse du Royal)

15h00/16h00 (salle basse du Royal)

17h15/18h15 *créneau enfants* (Quartier du Port)

18h30/19h30 (Quartier du Port)

Tarifs

- Adhésion à l'association Sophrologie Choisie (obligatoire pour participer aux cours et ateliers) : 15€
- Tarif pour une séance à l'unité : 7€
- Passeport 5 séances : 30€ (validité 2 mois)
- Passeport annuel : 150€

Des **tarifs réduits** sont proposés pour les bénéficiaires du RSA et les étudiants (sur présentation d'un justificatif).

- Adhésion : 10€
- Tarif pour une séance : 5€
- Passeport 5 séances : 20€ (validité 2 mois)

Ces mêmes tarifs seront appliqués pour les ateliers enfants.

Contact

Courriel : sophrologie.choisie@gmail.com

Blog : sophrochoisie.canalblog.com

Téléphone : 06 81 99 16 83

Planning

LUNDI

19h00/20h00 *cours débutants* (salle de quartier du Port, au rez-de-chaussée de la Médiathèque)

MARDI

12h00/13h00 (salle basse du Royal)

15h00/16h00 (salle basse du Royal)

17h15/18h15 *créneau enfants* (Quartier du Port)

18h30/19h30 (Quartier du Port)

Tarifs

- Adhésion à l'association Sophrologie Choisie (obligatoire pour participer aux cours et ateliers) : 15€
- Tarif pour une séance à l'unité : 7€
- Passeport 5 séances : 30€ (validité 2 mois)
- Passeport annuel : 150€

Des **tarifs réduits** sont proposés pour les bénéficiaires du RSA et les étudiants (sur présentation d'un justificatif).

- Adhésion : 10€
- Tarif pour une séance : 5€
- Passeport 5 séances : 20€ (validité 2 mois)

Ces mêmes tarifs seront appliqués pour les ateliers enfants.

Contact

Courriel : sophrologie.choisie@gmail.com

Blog : sophrochoisie.canalblog.com

Téléphone : 06 81 99 16 83