



CABINET DE SOPHROLOGIE
PÔLE SANTE LA DOMITIENNE – BÂT A - 2 TRAV DE BEZIERS – 34440 COLOMBIERS

CALENDRIER EVENEMENTS COLLECTIFS 1ER TRIMESTRE 2024

INSCRIPTION : 07 64 70 29 58 ou sosphrenka@gmail.com

- **MERCREDI 14 FÉVRIER** : **Max 15 pers.** Autour de la Sophrologie
« **ACCUEILLIR MON CÉLIBAT EN TOUTE SÉRÉNITÉ** » : de 19h à 22h
Apéro Débat " Pourquoi le Célibat est t'il un vecteur d'évolution ?" 30 € /pers
- **DIMANCHE 25 FÉVRIER** **Max 14 pers.**
Atelier adulte **MTC / SOPHROLOGIE "GESTION DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ"** de 9h à 12h - 35 €/pers, en collaboration avec Lucile BOUSQUET, *Médecin Chinois*
(2 autres ateliers seront proposés en mai et juin sur les Acouphènes et le Sommeil)
- **DIMANCHE 03 MARS** **Max 10 pers.**
Atelier adulte **ART THÉRAPIE / SOPHROLOGIE "RÉVEILLEZ VOS ÉNERGIES"** Connectez-vous à votre créativité pour activer votre vitalité ! de 9h à 12h (à Capestang) – 14h à 17h (à Colombiers) 35 €/pers, en collaboration avec Estelle FLEUTOT, *Art Thérapeute*
- **DIMANCHE 17 MARS** **Max 15 pers**
Stage journée **YOGA / SOPHROLOGIE "REDYNAMISER LE CORPS POUR ACCUEILLIR LES ÉNERGIES PRINTANIÈRES"** de 10h à 17h - 60 €/pers (acompte de 20 € pour valid.) en collaboration de Maria PASTOR, *Professeur de Yoga*
- **SAMEDI 23 MARS** **Max 10 pers**
Atelier **"EN ROUTE VERS LA FAMILLE DE VOS RÊVES"** de 14h à 18h - 40 €, spécial parents en quête de sérénité et d'outils pour mieux vivre en famille en collaboration avec Pascaline LEFRANC, *Coach en Parentalité*
- **DIMANCHE 24 MARS** **Max 14 pers.**
Journée **RANDO NATURE ET SOPHROLOGIE** de 10h à 16h - 20 €/adulte et 10 €/enfant à partir de 8 ans - Nous irons sur le lieu magnifique de "l'oeil doux" en collaboration de Albert RIVIERA, *spécialiste des plantes aromatiques et médicinales*
(3 autres dates sont déjà prévues sur d'autres lieux en avril, septembre et octobre)

D'autres balades Sophro/Botanique vous seront également diffuser sur le 2nd Trimestre 2024 en collaboration de Mathew AUGÉ, Docteur en Biologie comme ses 2 dernières années.

- **LES ATELIERS COLLECTIFS** **Max 10 pers.**
(Inscription obligatoire 1 semaine minimum avant le début des ateliers)

MARDI (19h à 20h30) JEUDI SOIR (18h à 19h30),

MERCREDI (11h à 12h) Atelier Enfant à partir de 8 ans (Max 6 enfants)

4 sessions à 60 €/pers soit 15 € le cours - Et 40 €/enf. Soit 10 € le cours (payable en avance)

GESTION DU STRESS Semaine 7, 8, 9 et 10

CONFIANCE EN SOI Semaine 12, 13, 14 et 15

DETENTE ET CONCENTRATION (ENFANTS) Semaine 12, 13, 14 et 15