

SOPHROLOGIE-RELAXATION & DEVELOPPEMENT PERSONNEL

SI VOUS AIDEZ UN PROCHE
ÂGÉ ET/OU EN SITUATION DE HANDICAP



CYCLE DE 10 SÉANCES COLLECTIVES

ATELIERS GRATUITS



POUR PARTICIPER GRATUITEMENT AU CYCLE OU POUR TOUTE
INFORMATION COMPLÉMENTAIRE:

Inscriptions:

Accueil de la mairie de BOLLWILLER: 03 89 48 11 10

Nombre de places limité à 10 personnes

AVEC LE SOUTIEN DE:



MJC Centre Social

22 RUE DE SOULTZ
68540 BOLLWILLER



CALENDRIER DES SEANCES MENSUELLES: SAMEDIS DE 09H15 À 11H15

Séance 1: 19.09.26

Séance 6: 06.02.27

Séance 2: 03.10.26

Séance 7: 20.03.27

Séance 3: 07.11.26

Séance 8: 03.04.27

Séance 4: 05.12.26

Séance 9: 22.05.27

Séance 5: 23.01.27

Séance 10: 19.06.27

UN PROGRAMME COMPLET SUR UNE ANNÉE POUR:

- Apprendre à se détendre, à mieux gérer son stress
- Atténuer ses pensées parasites
- Être capable de se ressourcer en cas de fatigue
- Mieux gérer ses émotions
- Renforcer l'image de Soi
- Développer ses ressources internes

