

# 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 auprès d'Angélique MACNAR:

- par mail: [sophrologie@angelique-macnar.fr](mailto:sophrologie@angelique-macnar.fr)
- par téléphone: 03 89 81 49 95

Nombre de places limité à 10 personnes

AVEC LE SOUTIEN DE:



Maison RITTER

12 RUE DU MARÉCHAL JOFFRE  
68500 GUEBWILLER



CALENDRIER DES SEANCES MENSUELLES: SAMEDIS DE 09H À 11H00

Séance 1: 12.09.26

Séance 6: 13.02.27

Séance 2: 10.10.26

Séance 7: 13.03.27

Séance 3: 24.10.26

Séance 8: 10.04.27

Séance 4: 12.12.26

Séance 9: 29.05.27

Séance 5: 09.01.27

Séance 10: 26.06.27

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

