

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
- par téléphone: 03 89 81 49 95

Nombre de places limité à 10 personnes

AVEC LE SOUTIEN DE:



Salle des fêtes

14 RUE DU RHIN
68490 OTTMARSHEIM



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

Séance 1: 11.09.26

Séance 6: 12.02.27

Séance 2: 16.10.26

Séance 7: 12.03.27

Séance 3: 27.11.26

Séance 8: 16.04.27

Séance 4: 22.12.26**

Séance 9: 21.05.27

Séance 5: 08.01.27

Séance 10: 18.06.27

(**mardi au lieu de vendredi)

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

