

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:
Association de Gymnastique
Volontaire de Roggenhouse



Salle associative à
l'arrière de la mairie

4 RTE D'ENSISHEIM
68740 ROGGENHOUSE



CALENDRIER DES SEANCES MENSUELLES: MARDIS DE 09H00 À 11H00

Séance 1: 29.09.26

Séance 2: 20.10.26

Séance 3: 17.11.26

Séance 4: 15.12.26

Séance 5: 19.01.27

Séance 6: 16.02.27

Séance 7: 16.03.27

Séance 8: 20.04.27

Séance 9: 25.05.27

Séance 10: 22.06.27

UN PROGRAMME COMPLET SUR UNE ANNÉE POUR:

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

