Pensée positive

Bienveillance

Harmonie

Energie douce

Epanouissement

Sophrologie Choisie

La sophrologie permet

* De prendre du temps pour soi et d’apprendre à se ressourcer
* D’apprendre à gérer son stress et ses émotions
* D’améliorer son sommeil
* De développer la confiance en soi et l’estime de soi
* D’augmenter des capacités d’attention et de concentration

Venez nous retrouver tous les mardis pour des séances dirigées par Lysiane Journet, professeure diplômée de sophrologie caycédienne.

Pensée positive

Bienveillance

Harmonie

Energie douce

Epanouissement

Sophrologie Choisie

La sophrologie permet

* De prendre du temps pour soi et d’apprendre à se ressourcer
* D’apprendre à gérer son stress et ses émotions
* D’améliorer son sommeil
* De développer la confiance en soi et l’estime de soi
* D’augmenter des capacités d’attention et de concentration

Venez nous retrouver tous les mardis pour des séances dirigées par Lysiane Journet, professeure diplômée de sophrologie caycédienne.

Pensée positive

Bienveillance

Harmonie

Energie douce

Epanouissement

Sophrologie Choisie

La sophrologie permet

* De prendre du temps pour soi et d’apprendre à se ressourcer
* D’apprendre à gérer son stress et ses émotions
* D’améliorer son sommeil
* De développer la confiance en soi et l’estime de soi
* D’augmenter des capacités d’attention et de concentration

Venez nous retrouver tous les mardis pour des séances dirigées par Lysiane Journet, professeure diplômée de sophrologie caycédienne.

**Planning**

*LUNDI*

19h00/20h00 *cours débutants* (14, rue Noblet)

*MARDI*

12h00/13h00 (salle basse du Royal)

15h00/16h00 (salle basse du Royal)

17h15/18h15 *créneau enfants* (14, rue Noblet)

18h30/19h30 (14, rue Noblet)

**Tarifs 2016/2017**

* Adhésion à l’association Sophrologie Choisie (obligatoire pour participer aux cours et ateliers) : 15€
* Tarif pour une séance à l’unité : 7€
* Passeport 5 séances : 30€ (validité 2 mois)
* Passeport annuel : 150€

Des **tarifs réduits** sont proposés pour les bénéficiaires du RSA et les étudiants (sur présentation d’un justificatif).

* Adhésion : 10€
* Tarif pour une séance : 5€
* Passeport 5 séances : 20 (validité 2 mois)

Ces mêmes tarifs seront appliqués pour les ateliers enfants.

**Contact**

*Courriel* : sophrologie.choisie@gmail.com

*Blog* : sophrochoisie.canalblog.com

*Téléphone* : 06 81 99 16 83

**Planning**

*LUNDI*

19h00/20h00 *cours débutants* (14, rue Noblet)

*MARDI*

12h00/13h00 (salle basse du Royal)

15h00/16h00 (salle basse du Royal)

17h15/18h15 *créneau enfants* (14, rue Noblet)

18h30/19h30 (14, rue Noblet)

**Tarifs 2016/2017**

* Adhésion à l’association Sophrologie Choisie (obligatoire pour participer aux cours et ateliers) : 15€
* Tarif pour une séance à l’unité : 7€
* Passeport 5 séances : 30€ (validité 2 mois)
* Passeport annuel : 150€

Des **tarifs réduits** sont proposés pour les bénéficiaires du RSA et les étudiants (sur présentation d’un justificatif).

* Adhésion : 10€
* Tarif pour une séance : 5€
* Passeport 5 séances : 20€ (validité 2 mois)

Ces mêmes tarifs seront appliqués pour les ateliers enfants.

**Contact**

*Courriel* : sophrologie.choisie@gmail.com

*Blog* : sophrochoisie.canalblog.com

*Téléphone* : 06 81 99 16 83

**Planning**

*LUNDI*

19h00/20h00 *cours débutants* (14, rue Noblet)

*MARDI*

12h00/13h00 (salle basse du Royal)

15h00/16h00 (salle basse du Royal)

17h15/18h15 *créneau enfants* (14, rue Noblet)

18h30/19h30 (14, rue Noblet)

**Tarifs 2016/2017**

* Adhésion à l’association Sophrologie Choisie (obligatoire pour participer aux cours et ateliers) : 15€
* Tarif pour une séance à l’unité : 7€
* Passeport 5 séances : 30€ (validité 2 mois)
* Passeport annuel : 150€

Des **tarifs réduits** sont proposés pour les bénéficiaires du RSA et les étudiants (sur présentation d’un justificatif).

* Adhésion : 10€
* Tarif pour une séance : 5€
* Passeport 5 séances : 20€ (validité 2 mois)

Ces mêmes tarifs seront appliqués pour les ateliers enfants.

**Contact**

*Courriel* : sophrologie.choisie@gmail.com

*Blog* : sophrochoisie.canalblog.com

*Téléphone* : 06 81 99 16 83