



# 30 SÉANCES DE SOPHROLOGIE

pour prendre soin de soi  
au quotidien

**SÉANCE D'ESSAI  
GRATUITE**  
jusqu'au 27/9/2023

De septembre à juin

**Le mercredi de 19H à 20H15**  
**au château du Bois-la-Croix**

Séance animée par Elsa Almeida, sophrologue certifiée.



Scannez moi

## RENSEIGNEMENTS

par telephone : 06 84 21 38 04

par mail : [sophro@unsoufflepositif.fr](mailto:sophro@unsoufflepositif.fr)

Château du Bois-la-Croix, 10 rue Gérard de Nerval, 77340 pontault-combault



# 30 séances de Sophrologie

pour prendre soin de soi au quotidien.

**De septembre à juin**  
**Le mercredi de 19H à 20H15**

Séance animée par Elsa Almeida, sophrologue certifiée.

**Possibilité de faire une séance gratuite jusqu'au 27/09/24**

## THÈMES ABORDÉS :

- Installer la sérénité au quotidien (calmer le mental, gérer ses émotions, apprendre à lâcher prise)
- Développer ma confiance en moi (s'affirmer, s'aimer, cultiver l'optimisme)
- Améliorer ma santé (retrouver énergie, mieux dormir, vivre son corps positivement)

**PUBLIC :** Adultes

## TARIFS :

**260 € /an/ personne**

**494 € /an/ 2 personnes** inscrites ensemble

Possibilité de régler par :

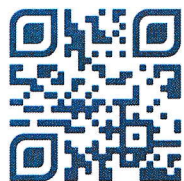
- Virement
- Espèces
- 1 à 3 chèques (encaissement début octobre, début novembre, début décembre)

**+ 30 € de frais d'adhésion par personne à l'association**  
« animation VABLC »

## CALENDRIER DES SÉANCES :

|          |          |          |
|----------|----------|----------|
| 13/09/23 | 06/12/23 | 20/03/24 |
| 20/09/23 | 13/12/24 | 27/03/24 |
| 27/09/23 | 10/01/24 | 03/04/24 |
| 04/10/23 | 17/01/24 | 24/04/24 |
| 11/10/23 | 24/01/24 | 15/05/24 |
| 18/10/23 | 31/01/24 | 22/05/24 |
| 08/11/23 | 07/02/24 | 29/05/24 |
| 15/11/23 | 28/02/24 | 05/06/24 |
| 22/11/23 | 06/03/24 | 12/06/24 |
| 29/11/23 | 13/03/24 | 19/06/24 |

**Attention pas de cours le 20/12/23**



Scannez moi

## RENSEIGNEMENTS

par téléphone au **06 84 21 38 04**

par mail à **sophro@unsoufflepositif.fr**

**Château du Bois-la-Croix**

10 rue Gérard de Nerval, 77340 pontault-combault