

Agenda des ateliers à venir en Sophrologie.

1. Atelier d'initiation à la sophrologie : 2 groupes à partir de mi-octobre :

- En présentiel le mardi soir une semaine sur deux de 19h-20h.
- En virtuel (zoom) le lundi soir une semaine sur deux de 20h -21h.

*Initiation à la sophrologie	Visio conférence : Lundi- 20h-21h	Présentiel : Mardi- 19h-20h
1	16/10	17/10
2	30/10	24/10
3	06/11	31/10
4	20/11	14/11
5	04/12	28/11
6	Mardi 19/12 (sous réserve)**	12/12
7	08/01/2024	16/01/2024
8	22/01	30/01
9	05/02	06/2
10	19/02	20/02
1	04/03	19/03
2	18/03	02/04
3	01/04 lundi Pâques (sous réserve)**	16/04
4	15/04	30/04
5	06/05	14/05
6	20/05 lundi Pentecôte (sous réserve)**	28/05
7	03/06	11/06
8	17/06	18/06
9	01/07	02/07
10	08/07	09/07

2. Atelier pour les aînés : Atteindre la paix intérieure et le bien-être grâce aux bienfaits de la sophrologie pour les retraités.

A p 27/11/23	Lundi de 10h30 à 12h00 (toutes les 3 sem environ)
1	27/11
2	18/12
3	15/01/24
4	05/02
5	26/02 (sous réserve)
6	18/03
7	08/04
8	29/04
9	20/05(lundi pentecôte)
10	10/06
11	01/07

3. Atelier pour les aidants de proches souffrant d'une pathologie lourde : Le pouvoir du soutien par les pairs : rejoindre un groupe de soutien aux aidants naturels.

	Le jeudi 1x/m de 19h à 20h30 (le 3 ^e jeudi environ)
1	18/01/24
2	15/02
3	21/03
4	18/04
5	16/05
6	20/06
7	(18/07)