



10 ATELIERS DE SOPHROLOGIE

De Septembre – Décembre 2026

Le JEUDI APRES MIDI Accueil 14H 15 Grande Salle

Animatrice : IRINA SANTOS ☎ **07 81 75 97 00**

dans le cadre de son stage d'application Ecole I P E E S LYON

Découvrez les bienfaits de la sophrologie !

La sophrologie est une méthode douce qui associe des techniques de respiration, de relaxation et de visualisation positive. Elle permet de retrouver un équilibre entre le corps et l'esprit, de mieux gérer le stress et de favoriser un bien-être durable.

Un moment de détente, de ressourcement et de bien-être dans un cadre convivial et bienveillant pour :

- Mobiliser votre corps en douceur.
- Retrouver un sommeil réparateur et apaisé.
- Faire appel à vos souvenirs positifs pour cultiver la joie et la sérénité.
- Libérer les tensions physiques et émotionnelles.
- Développer des ressources pour mieux vivre le quotidien.

10 séances gratuites CALENDRIER pour un groupe de 10 personnes – sur inscription 10 € /personne + adhésion

Septembre : jeudi 24 septembre

Octobre : jeudi 1er octobre – jeudi 8 octobre – jeudi 15 octobre

Novembre : jeudi 05 novembre - jeudi 12 novembre – jeudi 19 novembre

Décembre : jeudi 03 décembre – jeudi 10 décembre - jeudi 17 décembre

Renseignements & inscription sur place du lundi au vendredi de 14 H 00 à 17 H 00 ou sur rdv

97 RUE BOILEAU Lyon 6^{ème} (face à la MJC)

www.chevrefeuille-loisirs.fr



contact@chevrefeuille-loisirs.fr

☎ **04 78 24 51 96**

Adhésion ANNUELLE 2026-2027 : 50.00 €/p - accès libre à 100 % des activités du club *Sauf manifestations payantes