

Bulletin d'inscription

À remettre lors de la première séance
le **Mercredi 19 janvier** ou le **jeudi 20 janvier**)

Ateliers limités à 8 personnes par groupe

Pensez à vous inscrire

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

.....

Téléphone :

Mail :

Lieu : Médiathèque de Chaspuzac

Horaires (cocher l'horaire souhaité)

Mercredi 17h30 à 18h30

Mercredi 18h45 à 19h45

Jeudi 9h30 à 10h30

Joindre un chèque de 65 € à l'ordre de
"Association calme et sens"

**Pour vous inscrire,
Contacter**

Audrey Anafatra

06 63 69 78 90

audreyanafatra@gmail.com

Horaire d'ouverture de la médiathèque

Lundi 17h à 18h30

Mercredi
10h à 12h - 14h30 à 18h30

Samedi 10h à 12h

Tél : 04.63.84.99.41

Email : media.chaspuzac43@gmail.com

Site internet: www.chaspuzac.fr

LA SOPHROLOGIE

« UN TEMPS POUR SOI »



Intervenante Audrey Anafatra

La sophrologie permet de :

- Evacuer les tensions et le stress
- Acquérir un sommeil récupérateur
 - Gagner confiance en soi
- S'ancrer et se recentrer pour affronter les difficultés
- Apaiser le mental et guérir le corps
 - Guérir les dépendances

10 séances de sophrologie

Janv à Mars 2022

Médiathèque de Chaspuzac

Matériel à prévoir :

1 tapis (pour les temps de relaxation et d'exercices au sol)

1 petite couverture

Vêtements confortables



Pass Sanitaire obligatoire

Porter le masque avant et après la séance (pas de masque pendant la séance... Faire de la sophrologie avec un masque c'est compliqué !)

Se laver les mains (gel hydro alcoolique à disposition à l'entrée et sanitaire)

Respecter une distance d'au moins 1 m entre chaque personne durant les ateliers



De nombreux documents peuvent vous accompagner et vous guider dans la pratique de la sophrologie. (CD, livres, séances guidées). Ces documents sont disponibles en prêt à la médiathèque de Chaspuzac. **N'hésitez pas à vous renseigner auprès des bibliothécaires**

Il n'est pas nécessaire d'être inscrit à la médiathèque pour participer aux ateliers.

Deux créneaux horaires

Les mercredis

Atelier d'1h de 17h30 à 18h30

Atelier d'1h de 18h45 à 19h45

Intervenante : Audrey Anafatra (sophrologue)

Dates des Séances

Mercredi 19 janvier (1er séance)

Mercredi 26 janvier

Mercredi 02 février

Mercredi 09 février

Mercredi 02 mars

Mercredi 09 mars

Mercredi 16 mars

Mercredi 23 mars

Mercredi 30 mars

Mercredi 06 avril

Lieu : Médiathèque de Chaspuzac

En fonction des demandes, 10 autres séances pourront

Un créneau horaire

Les jeudis

Atelier d'1h de 09h30 à 10h30

Intervenante : Audrey Anafatra (sophrologue)

Dates des Séances

Jeudi 20 janvier (1er séance)

Jeudi 27 janvier

Jeudi 03 février

Jeudi 10 février

Jeudi 03 mars

Jeudi 10 mars

Jeudi 17 mars

Jeudi 24 mars

Jeudi 31 mars

Jeudi 07 avril

Lieu : Médiathèque de Chaspuzac

En fonction des demandes, 10 autres séances pourront être programmées en avril 2022