

# Bulletin d'inscription

À remettre lors de la première séance  
le **Mardi 03 mai** ou le **Mercredi 04 mai**)

Ateliers limités à 8 personnes par groupe

**Pensez à vous inscrire**

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

.....

Téléphone : .....

Mail : .....

**Tarif : 75 € les 10 séances**

À l'ordre de l'Association « Calme et sens »

**Horaires** (cocher l'heure souhaité)

**Mardi** 9h30 à 10h30

**Mercredi** 17h30 à 18h30

**Mercredi** 18h45 à 19h45

**Lieu : Médiathèque de Chaspuzac**

**Pour vous inscrire,  
Contacter**

Audrey Anafatra

06 63 69 78 90

[audreyanafatra@gmail.com](mailto: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](mailto:media.chaspuzac43@gmail.com)

Site internet: [www.chaspuzac.fr](http://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

**Mai à Juillet 2022**

**Médiathèque de Chaspuzac**

## Un créneau horaire

### Matériel à prévoir :

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

1 petite couverture

Vêtements confortables



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.**

**Lieu : Médiathèque de Chaspuzac**

## 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 04 mai (1er séance)

Mercredi 11 mai

Mercredi 18 mai

Mercredi 25 mai

Mercredi 01 juin

Mercredi 08 juin

Mercredi 15 juin

Mercredi 22 juin

Mercredi 29 juin

Mercredi 06 juillet

**Lieu : Médiathèque de Chaspuzac**

### Les mardis

Atelier d'1h de 09h30 à 10h30

Intervenante : Audrey Anafatra  
(sophrologue)

### Dates des Séances

Mardi 03 mai (1er séance)

Mardi 10 mai

Mardi 17 mai

Mardi 24 mai

Mardi 31 mai

Mardi 07 juin

Mardi 14 juin

Mardi 21 juin

Mardi 28 juin

Mardi 05 juillet