

Bulletin d'inscription

Les ateliers sont limités à 8 personnes par groupe.

Pensez à vous inscrire

(À remettre lors de la première séance de découverte le **mercredi 22 septembre**)

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

.....

Téléphone :

Mail :

2 créneaux horaires vous sont proposés

Horaires (cocher l'heure souhaitée)

☐ 17h30 à 18h30

☐ 18h45 à 19h45

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

Vos contacts

Médiathèque de Chaspuzac

Horaires d'ouverture :

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

www.chaspuzac.fr

Pour toute information concernant les ateliers, vous pouvez joindre

Audrey Anafatra

06 63 69 78 90

audreyanafatra@gmail.com

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

Sept à décembre 2021

Médiathèque de Chaspuzac

Les horaires (à choisir en fonction des places disponibles)

Atelier d'1h de 17h30 à 18h30

Atelier d'1h de 18h45 à 19h45

Intervenante : Audrey Anafatra
(sophrologue)

Séance de découverte gratuite

Mercredi 22 septembre

En raison du contexte sanitaire, il est obligatoire de :

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

Dates :

Mercredi 29 septembre

Mercredi 06 octobre

Mercredi 13 octobre

Mercredi 20 octobre

Mercredi 10 novembre

Mercredi 17 novembre

Mercredi 24 novembre

Mercredi 1er décembre

Mercredi 8 décembre

Mercredi 15 décembre

Lieu : Médiathèque de Chaspuzac

En fonction des demandes, 10 autres séances pourront être programmées à partir de janvier 2022

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.

Entrée libre