

SOPHROLOGIE-RELAXATION 2026/2027

Le Voyage au coeur de soi

UN PARCOURS
DE SEPTEMBRE A JUIN

18 ESCALES
POUR PRENDRE SOIN DE VOUS

2 séances par mois accordez vous 1h
pour souffler , vous recentrer
et mobiliser vos ressources intérieures
grâce à la sophrologie, à la relaxation
profonde et aux suggestions positives.

A N C E N I S

LE MARDI 22 SEPTEMBRE
- SÉANCE DÉCOUVERTE OFFERTE -
DE 10H45 À 11H45.

« Chaque séance est une invitation à ralentir, à mieux se connaître et à mobiliser ses ressources intérieures. Il n'y a rien à réussir ni à atteindre. Chacun chemine à son rythme, dans le respect de son histoire et de ses besoins. »



En groupe bienveillant
un espace sécurisant et
confidentiel



Les mardi à Ancenis
de 10h45 à 11h45



40 rue du bellay
La Chapelle saint florent
Mauges sur Loire
06 59 31 77 16

Pret(e)à
embarquer ?
Réserve ta
place !



SOPHROLOGIE-RELAXATION 2026/2027

NOM :

Prénom :

Tél :

Mail :

Souhaite m'inscrire à l'atelier Sophro-relaxation et participer à la 1^{ère} séance gratuite du mardi 22 septembre 2026 de 10h45 à 11h45, salle Arc en Ciel. ☐ oui

Ensuite si je le souhaite je m'inscrirai aux 18 séances proposées 2 fois par mois suivant un planning pour un cout annuel de 252€. Règlement en 3 fois, 3 chèques de 84€ déposés à l'inscription, encaissés en décembre 2026, février et mai 2027. Remboursement en cas de force majeure (certificat médical étayé)

Si vous souhaitez des infos complémentaires contacter le Président : Joseph Fauchaux au 06 30 87 75 27 ou par mail à : joseph.fauchaux0098@orange.fr