

# Séances de sophrologie en groupe

Accessible  
à tous

Jusqu'à  
4 personnes  
par séance

Prenez un temps pour vous relâcher, respirer et retrouver un équilibre personnel

## SEANCES MENSUELLES

TOUS LES DERNIERS

Lundis du mois  
de 19h à 20h

OU

Mardis du mois  
de 12h30 à 13h30

15 €  
/séance

### THEMES 2025 /2026:

- 29-30 septembre** : Se laisser respirer
- 27-28 octobre** : Relâcher les tensions
- 24-25 novembre** : Se pauser et récupérer
- 15-16 décembre** : Redécouverte de ses sens (dates exceptionnelles)
- 26-27 janvier** : Renforcer ses bonnes résolutions
- 23-24 février** : Un temps pour soi même
- 30-31 mars** : Retrouver de l'énergie
- 27-28 Avril** : Réactiver sa capacité de motivation
- 18-19 Mai** : Observer avec un nouveau regard (dates exceptionnelles)
- 29-30 Juin** : Renforcer sa concentration



**3 RUE DE LA TUILERIE 37550 SAINT AVERTIN**

Hélène Pons  
Sophrologue



**Inscriptions & infos :**

**07.69.86.42.26**

**helene.sophro@outlook.com**