



Association SAREP

Participer aux ateliers thématiques et/ou aux séances de sophrologie et de relaxation.



Les ateliers ont une partie théorique avec des clés de compréhension et des conseils, et une partie pratique avec des exercices de sophrologie adaptés aux thèmes.

Les séances favorisent la détente, le sommeil, le calme, la relaxation, la gestion du stress et la confiance en soi.



Les séances sont organisées par groupe :
les adultes, les adolescents ou les enfants.

Association Soprho Accompagnement à la Relaxation et à l'Epanouissement Personnel

SEPTEMBRE 2023	OCTOBRE 2023	NOVEMBRE 2023	DÉCEMBRE 2023	JANVIER 2024	FÉVRIER 2024	MARS 2024	AVRIL 2024	MAI 2024	JUN 2024
VEN 1	DIM 1	MER 1	VEN 1	LUN 1	JEU 1	VEN 1	LUN 1	MER 1	SAM 1 Séance
SAM 2	LUN 2	JEU 2	SAM 2 Séance	MAR 2	MAR 2	SAM 2	MAR 2	JEU 2	DIM 2
DIM 3	MAR 3	VEN 3	DIM 3	MER 3	SAM 3 Séance	DIM 3	MER 3	VEN 3	LUN 3
LUN 4 Rentrée	MER 4	SAM 4	LUN 4	JEU 4	DIM 4	LUN 4	JEU 4	SAM 4	MAR 4
MAR 5	JEU 5	DIM 5	MAR 5	LUN 5	MAR 5	MAR 5	VEN 5	DIM 5	MER 5
MER 6	VEN 6	LUN 6	MER 6	SAM 6	MAR 6	MER 6	SAM 6 Atelier	LUN 6	JEU 6
JEU 7	SAM 7 Atelier	MAR 7	JEU 7	DIM 7	MER 7	JEU 7	DIM 7	MAR 7	VEN 7
VEN 8	DIM 8	MER 8	VEN 8	LUN 8	JEU 8	JEU 8	LUN 8	MER 8	SAM 8 Atelier
SAM 9 Forum	LUN 9	JEU 9	SAM 9 Séance	MAR 9	VEN 9	SAM 9	MAR 9	JEU 9	DIM 9
DIM 10	MAR 10	VEN 10	DIM 10	MER 10	SAM 10 Atelier	DIM 10	MER 10	VEN 10	LUN 10
LUN 11	MER 11	SAM 11	LUN 11	JEU 11	DIM 11	LUN 11	JEU 11	SAM 11	MAR 11
MAR 12	JEU 12	DIM 12	MAR 12	VEN 12	LUN 12	MAR 12	VEN 12	DIM 12	MER 12
MER 13	VEN 13	LUN 13	MER 13	SAM 13 Séance	MAR 13	MER 13	SAM 13	LUN 13	JEU 13
JEU 14	SAM 14 Séance	MAR 14	JEU 14	DIM 14	MER 14	JEU 14	DIM 14	MAR 14	VEN 14
VEN 15	DIM 15	MER 15	VEN 15	LUN 15	JEU 15	VEN 15	LUN 15	MER 15	SAM 15 Séance
SAM 16	LUN 16	JEU 16	SAM 16 Atelier	MAR 16	VEN 16	SAM 16 Séance	MAR 16	JEU 16	DIM 16
DIM 17	MAR 17	VEN 17	DIM 17	MER 17	SAM 17 Séance	DIM 17	MER 17	VEN 17	LUN 17
LUN 18	MER 18	SAM 18 Séance	LUN 18	JEU 18	DIM 18	LUN 18	JEU 18	SAM 18 Séance	MAR 18
MAR 19	JEU 19	DIM 19	MAR 19	VEN 19	LUN 19	MAR 19	VEN 19	DIM 19	MER 19
MER 20	VEN 20	LUN 20	MER 20	SAM 20 Séance	MAR 20	MER 20	SAM 20	LUN 20	JEU 20
JEU 21	SAM 21	MAR 21	JEU 21	DIM 21	MER 21	JEU 21	DIM 21	MAR 21	VEN 21
VEN 22	DIM 22	MER 22	VEN 22	LUN 22	JEU 22	VEN 22	LUN 22	MER 22	SAM 22
SAM 23 Atelier	LUN 23	JEU 23	SAM 23	MAR 23	JEU 23	SAM 23 Séance	MAR 23	JEU 23	DIM 23
DIM 24	MAR 24	VEN 24	DIM 24	MER 24	SAM 24	DIM 24	MER 24	VEN 24	LUN 24
LUN 25	MER 25	SAM 25	LUN 25	JEU 25	DIM 25	LUN 25	JEU 25	SAM 25	MAR 25
MAR 26	JEU 26	DIM 26	MAR 26	LUN 26	MAR 26	MAR 26	VEN 26	DIM 26	MER 26
MER 27	VEN 27	LUN 27	MER 27	SAM 27 Séance	MAR 27	MER 27	SAM 27	LUN 27	JEU 27
JEU 28	SAM 28	MAR 28	JEU 28	DIM 28	MER 28	JEU 28	DIM 28	MAR 28	VEN 28
VEN 29	DIM 29	MER 29	VEN 29	LUN 29	JEU 29	VEN 29	LUN 29	MER 29	SAM 29 Séance
SAM 30 Séance	LUN 30	JEU 30	SAM 30	MAR 30	MAR 30	SAM 30 Séance	MAR 30	JEU 30	DIM 30
MAR 31	MAR 31	DIM 31	MER 31	MER 31		DIM 31	VEN 31		

Les ateliers et les séances ont lieu le samedi matin, dans la nouvelle salle à Plailly (derrière la salle des aînés)

Tarif :

Atelier thématique de 2h 25 €

1er atelier le 23 septembre 2023
découverte de la sophrologie 1h30. 15 €

Séances de sophrologie relaxation par session 60 €

1er session du 30 septembre au 9 décembre 2023
2ème session du 13 janvier au 16 mars 2024
3ème session du 23 mars au 30 juin 2024

Réservation obligatoire par mail ou par téléphone, places limitées

association.sarep@gmail.com

Joindre un intervenant 06.15.15.46.14

Retrouvez nous sur facebook