

## SOPHROLOGIE 2024-2025

Animée par Agnès  
**Gestion du stress**  
 A destination des aidants

### 2024

| 1ère session     | 2ème session    |
|------------------|-----------------|
| <b>Septembre</b> | <b>Novembre</b> |
| Mardi 10         | Mardi 05        |
| Mardi 17         | Mardi 12        |
| Mardi 24         | Mardi 19        |
| <b>Octobre</b>   | Mardi 26        |
| Mardi 01         | <b>Décembre</b> |
| Mardi 08         | Mardi 03        |
| Mardi 15         | Mardi 10        |

### 2025

| 3ème session   | 4ème session   | 5ème session   | 6ème session | 7ème session |
|----------------|----------------|----------------|--------------|--------------|
| <b>Janvier</b> | <b>Janvier</b> | <b>Février</b> | <b>Avril</b> | <b>Avril</b> |
| Mardi 07       | Mardi 07       | Mardi 25       | Mardi 29     | Mardi 29     |
| Mardi 14       | Mardi 14       | <b>Mars</b>    | <b>Mai</b>   | <b>Mai</b>   |
| Mardi 21       | Mardi 21       | Mardi 04       | Mardi 06     | Mardi 06     |
| Mardi 28       | Mardi 28       | Mardi 11       | Mardi 13     | Mardi 13     |
| <b>Février</b> | <b>Février</b> | Mardi 18       | Mardi 20     | Mardi 20     |
| Mardi 04       | Mardi 04       | Mardi 25       | Mardi 27     | Mardi 27     |
| Vendredi 07    | Vendredi 07    | <b>Avril</b>   | <b>Juin</b>  | <b>Juin</b>  |
|                |                | Mardi 01       | Mardi 03     | Mardi 03     |

🕒 14h00 à 15h00 session 1 – 2 – 3 – 5 – 6.

🕒 18h00 à 19h00 session 4 et 7.

Participation gratuite dans la limite des places disponibles.  
[maisondesaidantsduhavre@lehavre.fr](mailto:maisondesaidantsduhavre@lehavre.fr) ou au 02 79 92 76 17.

7, rue Docteur Charles Richet - 76610 Le Havre - 02 79 92 76 17 - [maisondesaidantsduhavre@lehavre.fr](mailto:maisondesaidantsduhavre@lehavre.fr)