

SOPHROLOGIE

Animée par Agnes DUVAL



La sophrologie est une méthode psycho-corporelle qui combine des techniques de relaxation, de respiration et de visualisation positive. Elle vise à harmoniser le corps et l'esprit, favorisant ainsi une meilleure gestion des émotions et une amélioration de la qualité de vie.

Groupe 1

Mardi 8 septembre
Mardi 15 septembre
Mardi 22 septembre
Mardi 29 septembre
Mardi 6 Octobre
Mardi 13 Octobre

Groupe 2

Mardi 3 novembre
Mardi 10 novembre
Mardi 17 novembre
Mardi 24 novembre
Mardi 8 décembre
Mardi 15 décembre

Groupe 3 - soirée

Mardi 3 novembre
Mardi 10 novembre
Mardi 17 novembre
Mardi 24 novembre
Mardi 8 décembre
Mardi 15 décembre

Groupe 4

Mardi 12 Janvier
Mardi 19 janvier
Mardi 26 janvier
Mardi 2 février
Mardi 9 Février
Mardi 16 février

Groupe 5

Mardi 9 mars
Mardi 16 mars
Mardi 23 mars
Mardi 30 mars
Mardi 6 avril
Mardi 13 avril

Groupe 6

Mardi 18 mai
Mardi 25 mai
Mardi 1^{er} juin
Mardi 8 juin
Mardi 15 juin
Mardi 22 juin

Groupe 7 - soirée

Mardi 18 mai
Mardi 25 mai
Mardi 1^{er} juin
Mardi 8 juin
Mardi 15 juin
Mardi 22 juin

Groupe 1 – 2 – 4 - 5 – 6 de 14h00 à 15h00 Groupe 3– 7 de 18h00 à 19h00

Inscription au préalable obligatoire à la Maison des aidants

7, rue Docteur Charles Richet - 76610 Le Havre - 02 79 92 76 17 - maisondesaidantsduhavre@lehavre.fr