



PROGRAMME GROUPES

SOPHROLOGIE

10H30
(1H)

- **SAMEDI 14 MAI 2022**
- **SAMEDI 11 JUIN 2022**
- **SAMEDI 9 JUILLET 2022**

2ÈME SAMEDI DU MOIS

à Courseulles sur Mer
Association culturelle ACC
Inscription au 06.42.23.79.35

Offrez vous une bulle de mieux-être et donnez du temps à votre corps pour accueillir sereinement pensées et émotions dans un groupe bienveillant.

SOPHRO-BALADE

14H

- **MARDI 26 AVRIL 2022**

(DUREE DE LA BALADE 3H)

à Lion sur Mer
Bonne Arrivée
Inscription au 06.25.62.88.10

Vivez un moment de détente avec Nadine Cirou (Sophrologue) en pleine nature. Réveillez votre musicien intérieur lors de l'atelier animé par Emeline Aubert-Dozeville, sophrologue et stagiaire en harpe thérapie.

CAFE PHILO

- **JEUDI 14 AVRIL 2022**

À 10H PUIS 11 H (2 SÉANCES)

(DURÉE DE LA SEANCE 1H)

à Place 26
Douves la Délivrande
Inscription au 09 62 61 01 78

Atelier philo avec la sophrologue "Mots et sens" - Emeline. Relaxation, discussion, écoute, sur le thème :
« L'optimisme, c'est quoi? »
Public : enfants et adultes.

