

Période du 17 septembre au 07 décembre 2018

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
17:00						10:00
17:30	Pratique Hebdomadaire de la Sophrologie * 17h30 / 18h30	Gagner de la Confiance en Soi et de l'Estime de Soi 17h30 / 18h30	Mieux Vivre son Sommeil 17h30 / 18h30	Intervention extérieure	Améliorer sa Mémoire et sa Concentration 17h30 / 18h30	10:30 Séance Découverte : les 1er et 8 sept. le 13 oct. le 17 nov. le 15 déc.
18:00						
18:30						11:30
19:00	Mieux gérer son Stress et ses Emotions 19h00 / 20h00	Pratique Hebdomadaire de la Sophrologie * 18h45 / 19h45	Pratique Hebdomadaire de la Sophrologie * 19h00 / 20h00			Je découvre la Sophrologie en 10 séances 18h45 / 19h45
19:30						
20:00						

* Engagement annuel

Période du 07 janvier au 29 mars 2019 ⁽¹⁾

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
17:00						10:00
17:30	Pratique Hebdomadaire de la Sophrologie * 17h30 / 18h30	Mieux gérer son Stress et ses Emotions 17h30 / 18h30	Préparation aux examens ⁽¹⁾ 17h30 / 18h30	Intervention extérieure	Je découvre la Sophrologie en 10 séances 17h30 / 18h30	10:30 Séance Découverte : le 19 janv. le 16 fév. le 16 mars
18:00						
18:30						11:30
19:00	Gagner de la Confiance en Soi et de l'Estime de Soi 19h00 / 20h00	Pratique Hebdomadaire de la Sophrologie * 18h45 / 19h45	Pratique Hebdomadaire de la Sophrologie * 19h00 / 20h00			Mieux Vivre son Sommeil 19h00 / 20h00
19:30						
20:00						

* Engagement annuel

⁽¹⁾ du 06 mars au 29 mai 2019

Période du 01 avril au 05 juillet 2019 ⁽¹⁾

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
17:00						10:00
17:30	Pratique Hebdomadaire de la Sophrologie * 17h30 / 18h30	Mieux Vivre son Sommeil 17h30 / 18h30	Préparation aux examens ⁽¹⁾ 17h30 / 18h30	Intervention extérieure	Gagner de la Confiance en Soi et de l'Estime de Soi 17h30 / 18h30	10:30 Séance Découverte : le 13 avr. le 11 mai le 15 juin le 06 juil.
18:00						
18:30						11:30
19:00	Mieux gérer son Stress et ses Emotions 19h00 / 20h00	Pratique Hebdomadaire de la Sophrologie * 18h45 / 19h45	Pratique Hebdomadaire de la Sophrologie * 19h00 / 20h00			Je découvre la Sophrologie en 10 séances 19h00 / 20h00
19:30						
20:00						

* Engagement annuel

⁽¹⁾ du 06 mars au 29 mai 2019

Observations :

- Les séances collectives sont suspendues durant les vacances scolaires (Zone A - Limoges)
- Ouverture des groupes sur l'inscription minimum de 3 personnes (maximum 6 personnes)
- Durée moyenne d'une séance : 1h00
- Paiement par chèque ou espèces à l'inscription
- Les chèques sont à libeller à l'ordre de So' Sophro ; factures sur demande

Ateliers en préparation : Nutrition et Sophrologie / Confiance en soi et Image de soi et des Sophro Balades...

TARIFS (par personne)

Pratique Hebdomadaire de la Sophrologie *	34 séances 35€ par mois (soit 350€ pour 10 mois)
Gestion du Stress et des Emotions	10 séances 150€ (soit 50€ x 3 mois)
Gestion des Troubles du Sommeil	
Confiance en Soi - Estime de Soi	
Mémoire et Concentration	
Je découvre la Sophrologie en 10 séances	
Séance Découverte	10€ la séance