

Association loi 1901 Sophrologie-Harmonie

11 rue Condorcet 26000 Valence

Lieu des activités régulières : salle Le Clair de l'Aube, 2 rue d'Alpignano, Fontaine

Contact : [06 70 98 21 82](tel:0670982182) Email : jacqueline.cassiere-terrier@wanadoo.fr

Programme 2015/2016

1 – Sophrologie en groupe : jeudi 12h15/13h15

27 séances hebdomadaires hors vacances scolaires, à partir du 17 septembre 2015, jusqu'à fin mai 2016.

3 séries de 9 séances :

1er trimestre, conscience du corps et de la respiration, enracinement et détente.

2ème trimestre, accueil et apaisement des émotions.

3ème trimestre, grâce à la sophro, exploration de nos capacités créatrices.

2 – Séances individuelles sur RV, le jeudi entre 13h30 et 16h (*pour les anciens pratiquants de sophro*)

3 – Groupe de sophro-créativité (10 personnes maxi):

* **4 ateliers vendredi 18h30/21h30 :**

2 octobre/13 novembre/11 décembre 2015 et 15 janvier 2016 (le livre-objet, suite...)

* et **3 w.ends : 18 mars (soirée), 19 et 20 mars** sophrologie et sophro-créativité, avec Jacqueline Cassière.

20 mai (soirée), 21 et 22 mai sophrologie et voix avec Jacqueline Cassière et Karen Bressey (pour la voix).

3 juin (soirée), 4 et 5 juin sophrologie avec Jacqueline et...w.end surprise.

Ces w.ends auront lieu à Cobonne Drôme (gîte la ferme de Baume Rousse). Les participants aux ateliers de sophro-créativité seront prioritaires mais sans obligation ni exclusive; donc groupes ouverts jusqu'à environ 12 personnes.

4 – Autres propositions: (10 à 12 personnes maxi)

* **16 octobre (soirée), 17 et 18 octobre 2015 à Cobonne: "l'arbre et l'approche de l'énergie"** avec José ROUX (géobiologue), Delphine CHAPOULIER (enseignante Chi Gong) et Jacqueline Cassière (sophrologue).

* **17 juin (au soir), 18 et 19 juin 2015 (gîte la Sauvagine à Grimone) :** écouter et peindre le monde de Giono, avec JL Carribou (créateur des randonnées littéraires autour de Giono, à Manosque) et André Barbier (peintre et ancien professeur de peinture à Digne)

5 – Tarifs des activités:

- adhésion annuelle obligatoire : 15€
 - activité en groupe : *séance hebdo du jeudi : 72€/ trimestre
*sophro-créativité le vendredi : 40€ les 4 séances.
 - séance individuelle de sophrologie : 15€
 - w.end : 70€ (tout compris, sauf déplacement)
-

bulletin à remplir et à découper pour le joindre à votre chèque

Bulletin d'inscription 2015/2016

Nom:

Prénom:

Adresse:

Tél P.

Email:-----

Activité choisie :

*Je joins un chèque de € (activité) + 15€ (adhésion) à l'ordre de l'association
Sophrologie-Harmonie.*

Date:

Signature:

Eventuellement indiquez-nous ci-dessous les w. ends susceptibles de vous intéresser, comme l'ont déjà fait certains. L'inscription définitive se fera environ 1 mois avant le w. end et à réception de votre chèque.