

**ATELIERS SOPHROLOGIE**

Vous pouvez choisir de vous inscrire à l’une ou l’autre des sessions. Attention, les séances de chaque session sont complémentaires, l’inscription vaut pour le cycle complet de 10 séances.

**Session 1 :**

1- Mardi 23 septembre

2- Mardi 30 septembre

3- Mardi 7 octobre

4- Mardi 14 octobre

5- Mardi 4 novembre

6- Mardi 18 novembre

7- Mardi 25 novembre

8- Mardi 2 décembre

9- Mardi 9 décembre

10- Mardi 16 décembre

**Ou**

**Session 2 :**

1- Mardi 13 janvier 2026

2- Mardi 20 janvier 2026

3- Mardi 27 janvier 2026

4- Mardi 3 février 2026

5- Mardi 10 février 2026

6- Mardi 17 février 2026

7- Mardi 10 mars 2026

8- Mardi 17 mars 2026

9- Mardi 24 mars 2026

10- Mardi 31 mars 2026

**Horaires :** de 14h30 à 15h30

**Adresse :**

Centre de prévention Agirc Arrco Bretagne - 26 Boulevard de Beaumont - 35000 RENNES

**Objectif :**

*Expérimentez la sophrologie, une philosophie humaniste, à travers des moments de relaxation dynamique visant à détendre et revitaliser. L'Atelier Sophrologie vous invite à prendre conscience de la richesse de votre corps, du sens de votre existence, et de votre capacité à transformer votre manière d'être pour une vie plus épanouissante. Rejoignez-nous pour une expérience guidée par un sophrologue, et découvrez comment la sophrologie peut enrichir votre bien-être physique et mental.*

*Cet atelier est financé par la Conférence des Financeurs d’Ille et Vilaine, aucune participation ne vous sera demandée.*

*Nous vous souhaitons de bons ateliers !*



**ATELIERS SOPHROLOGIE**

Vous pouvez choisir de vous inscrire à l’une ou l’autre des sessions. Attention, les séances de chaque session sont complémentaires, l’inscription vaut pour le cycle complet de 10 séances.

**Session 1 :**

1- Mardi 23 septembre

2- Mardi 30 septembre

3- Mardi 7 octobre

4- Mardi 14 octobre

5- Mardi 4 novembre

6- Mardi 18 novembre

7- Mardi 25 novembre

8- Mardi 2 décembre

9- Mardi 9 décembre

10- Mardi 16 décembre

**Ou**

**Session 2 :**

1- Mardi 13 janvier 2026

2- Mardi 20 janvier 2026

3- Mardi 27 janvier 2026

4- Mardi 3 février 2026

5- Mardi 10 février 2026

6- Mardi 17 février 2026

7- Mardi 10 mars 2026

8- Mardi 17 mars 2026

9- Mardi 24 mars 2026

10- Mardi 31 mars 2026

**Horaires :** de 14h30 à 15h30

**Adresse :**

Centre de prévention Agirc Arrco Bretagne - 26 Boulevard de Beaumont - 35000 RENNES

**Objectif :**

*Expérimentez la sophrologie, une philosophie humaniste, à travers des moments de relaxation dynamique visant à détendre et revitaliser. L'Atelier Sophrologie vous invite à prendre conscience de la richesse de votre corps, du sens de votre existence, et de votre capacité à transformer votre manière d'être pour une vie plus épanouissante. Rejoignez-nous pour une expérience guidée par un sophrologue, et découvrez comment la sophrologie peut enrichir votre bien-être physique et mental.*

*Cet atelier est financé par la Conférence des Financeurs d’Ille et Vilaine, aucune participation ne vous sera demandée.*

*Nous vous souhaitons de bons ateliers !*