Une image contenant Police, Graphique, logo, texte

Le contenu généré par l’IA peut être incorrect.Une image contenant texte, Police, logo, Graphique

Le contenu généré par l’IA peut être incorrect.Une image contenant texte, Police, logo, Graphique

Le contenu généré par l’IA peut être incorrect.Une image contenant texte, capture d’écran, Police, rose

Le contenu généré par l’IA peut être incorrect.

**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 !*

Une image contenant Police, Graphique, logo, texte

Le contenu généré par l’IA peut être incorrect.

**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 !*