

COURS DE SOPHROLOGIE

Détente et lâcher-prise mental

Du 26 septembre au 19 décembre 2024

Les jeudis de 12h15 à 13h15

Salle Marcel Pagnol - Hôtel Dieu

Les jeudis de 18h20 à 19h20

Salle Jean Renoir - Hôtel Dieu



PROGRAMME

Cours de sophrologie d'1 heure en groupe réduit de **8 personnes maximum**

La sophrologie est une discipline du domaine des sciences humaines. Sa pratique développe la connaissance de soi et permet de mobiliser les ressources qui existent en tout être humain dans un objectif d'autonomisation et d'épanouissement.

La sophrologie est une démarche à travers laquelle chacun va pouvoir mieux se connaître et mobiliser ses capacités de bien-être, d'adaptation et d'évolution (gestion du stress, confiance en soi, etc...). Même si le corps occupe une place centrale dans la démarche, il n'y a ni posture obligatoire, ni croyance, ni philosophie en sophrologie.

MODALITES PRATIQUES

- Chaque jeudis de 12h15 à 13h15 à partir du 26/09/2024 Salle Marcel Pagnol à l'Hôtel Dieu
- Chaque jeudis de 18H20 à 19h20 à partir du 26/09/2024 Salle Jean Renoir à l'Hôtel Dieu
- (10 semaines de cours sauf pendant les vacances scolaires de la Toussaint et la semaine du 11 novembre).
- Intervenant : Isabelle CHARRA, sophrologue diplômée de l'EFS de Montpellier, enregistrée au RNCP et adhérente au Syndicat des Sophrologues Professionnels (SSP).

CONDITIONS D'ACCES

- Cours ouvert en priorité aux membres du CGOS* ;
Les personnes non membres ou extérieures pourront s'y inscrire en fonction des places restantes, par ordre d'inscription sur liste d'attente.



- **Tarifs (pour une session de 12 cours) :**

Membres du CGOS	Non membres / extérieurs
50 € / session	75 € / session

INSCRIPTIONS : au secrétariat du CGOS à partir **du lundi 16 septembre 2024**

- Membres CGOS en priorité : pendant les permanences ou en pré-inscription par mail ou téléphone + règlement à déposer dans les 72h
- Non membres ou extérieurs dans la limite des places disponibles