

# COURS DE SOPHROLOGIE

## Détente et lâcher-prise mental

Du 25/09 au 22/12/2023

Les mardis de 18h15 à 19h15 ou les vendredis de 12h15 à 13h15

Salle Louise Michel - Hôtel Dieu/ et salle Jean Renoir



### 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 **mardi de 18h15 à 19h15** à partir **26/09/2023** Salle **Louise Michel** à l'**Hôtel Dieu** OU chaque **vendredi de 12h15 à 13h15** à partir du **28/09/2023** Salle **Jean Renoir** à l'**Hôtel Dieu** (**11 semaines de cours sauf pendant les vacances scolaires**).
- 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 11 cours) :**

Membres du CGOS	Non membres / extérieurs
50 € / session	83 € / session

**INSCRIPTIONS** : au secrétariat du CGOS à partir **du lundi 18 septembre**

- **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