

COURS DE SOPHROLOGIE

Détente et lâcher-prise mental



Du 28/01/2025 AU 17/04/2025

Les jeudis de 12h15 à 13h15

Salle Marcel Pagnol - Hôtel Dieu

Ou Les mardis de 18h20 à 19h20

Salle Marcel Pagnol - 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 jeudi de 12h15 à 13h15 à partir du **30/01/2025** Salle **Marcel Pagnol** à l'**Hôtel Dieu**
Chaque mardi de 18h20 à 19h20 à partir **28/01/2025** Salle **Marcel Pagnol** à l'**Hôtel Dieu** OU (**10 semaines de cours sauf pendant les vacances scolaires de février-mars**)
- 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 10 cours) :**

Membres du CGOS	Non membres / extérieurs
55 € / session	80 € / session

INSCRIPTIONS : au secrétariat du CGOS à partir **du lundi 20 janvier 2025**

- **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