



CALENDRIER DES SEANCES DE SOPHROLOGIE 2025-2026 POLE RESSOURCE BIEN-ETRE GUTENBERG GRABELS

	Groupes	Thèmes des modules	Dates
MODULE 1	Lundi 19h00-20h30 <i>Salle Campos - Valsière</i>	Sophro-Body	15-22-29/09/2025 06-13-20/10/2025 03-17/11/2025
	Mercredi 19h30 – 21h <i>Salle n°5 Ancienne école</i>	Sophro-Body	17-24/09/2025 01-08-15-22/10/2025 05-19/11/2025
	Samedi 11h-12h30 <i>Salle Cléopâtre</i>	Sophro-Body	20-27/09/2025 04-11-18-25/10/2025 08-22/11/2025
MODULE 2	Lundi 19h00-20h30 <i>Salle Campos - Valsière</i>	Mes rendez-vous Sophro pour soutenir mon quotidien	24/11/2025 01-08-15/12/2025 05-12-19-26/01/2026
	Mercredi 19h30 – 21h <i>Salle n°5 Ancienne école</i>	Mes rendez-vous Sophro pour soutenir mon quotidien	26/11/2025 03-10-17/12/2025 07-14-21-28/01/2026
	Samedi 11h-12h30 <i>Salle Cléopâtre</i>	Mes rendez-vous Sophro pour soutenir mon quotidien	29/11/2025 06-13-20/12/2025 10-17-24-31/01/2026
MODULE 3	Lundi 19h00-20h30 <i>Salle Campos - Valsière</i>	Pensées limitantes et biais cognitifs	02-09-16-23/02/2026 09-16-23-30/03/2026
	Mercredi 19h30 – 21h <i>Salle n°5 Ancienne école</i>	Pensées limitantes et biais cognitifs	04-11-18-25/02/2026 11-18-25/03/2026 01/04/2026
	Samedi 11h-12h30 <i>Salle Cléopâtre</i>	Pensées limitantes et biais cognitifs	07-14-21-28/02/2026 14-21-28/03/2026 04/04/2026
MODULE 4	Lundi 19h00-20h30 <i>Salle Campos - Valsière</i>	Pratique(s) de longévité	13-20/04/2026 18/05/2026 01-08-15-22-29/06/2026
	Mercredi 19h30 – 21h <i>Salle n°5 Ancienne école</i>	Pratique(s) de longévité	15-22/04/2026 20/05/2026 03-10-17-24/06/2026 01/07/2026
	Samedi 11h-12h30 <i>Salle Cléopâtre</i>	Pratique(s) de longévité	18-25/04/2026 23/05/2026 06-13-20-27/06/2026 04/07/2026

Les séances des 27/09/25, 18/10/25 et 31/01/2026 auront lieu exceptionnellement de 8h à 9h30.

Centre Gutenberg - 2 Place Jean Jaurès - 34790 Grabels
Les séances sont dispensées par Florence RICHE-HERTAULT
Sophrologue professionnelle certifiée RNCP

06.62.81.67.45 - lasophrodeflo@hotmail.fr – www.lasophrodeflo.wixsite.com/lasophrodeflo

➔ **INSCRIPTION et ADHESION OBLIGATOIRES AU CENTRE GUTENBERG : 04.67.10.08.31**