



CALENDRIER DES SEANCES DE SOPHROLOGIE 2026-2027 POLE RESSOURCE BIEN-ETRE GUTENBERG GRABELS

	GROUPES	THEMES DES MODULES	DATES
MODULE 1	Lundi 19h00-20h30 <i>Salle Campos - Valsière</i>	Diminuer ma charge mentale	14-21-28 septembre 2026 05-12 octobre 2026 02-16-23 novembre 2026
	Mercredi 19h30 – 21h <i>Salle Pétanque</i>	Diminuer ma charge mentale	16-23-30 septembre 2026 07-14 octobre 2026 04-18-25 novembre 2026
	Samedi 11h-12h30 <i>Salle Cléopâtre</i>	Diminuer ma charge mentale	19-26 septembre 2026 03-10-17 octobre 2026 07-21-28 novembre 2026
MODULE 2	Lundi 19h00-20h30 <i>Salle Campos - Valsière</i>	Aspirations et désir	30 novembre 2026 07-14 décembre 2026 04-11-18-25 janvier 2027 01 février 2027
	Mercredi 19h30 – 21h <i>Salle Pétanque</i>	Aspirations et désir	02-09-16 décembre 2026 06-13-20-27 janvier 2027 03 février 2027
	Samedi 11h-12h30 <i>Salle Cléopâtre</i>	Aspirations et désir	05-12-19 décembre 2026 09-16-23-30 janvier 2027 06 février 2027
MODULE 3	Lundi 19h00-20h30 <i>Salle Campos - Valsière</i>	Fatigue(s) et hypersensibilité	15-22 février 2027 01-08-15-22 mars 2027 12-19 avril 2027
	Mercredi 19h30 – 21h <i>Salle Pétanque</i>	Fatigue(s) et hypersensibilité	17-24 février 2027 03-10-17-24 mars 2027 14-21 avril 2027
	Samedi 11h-12h30 <i>Salle Cléopâtre</i>	Fatigue(s) et hypersensibilité	20-27 février 2027 06-13-20-27 mars 2027 17-24 avril 2027
MODULE 4	Lundi 19h00-20h30 <i>Salle Campos - Valsière</i>	Mon programme Ikigai	26 avril 2027 10-24-31 mai 2027 07-14-21-28 juin 2027
	Mercredi 19h30 – 21h <i>Salle Pétanque</i>	Mon programme Ikigai	28 avril 2027 12-26 mai 2027 02-09-16-23-30 juin 2027
	Samedi 11h-12h30 <i>Salle Cléopâtre</i>	Mon programme Ikigai	01-15-29 mai 2027 05-12-19-26 juin 2027 03 juillet 2027

Le samedi 1^{er} mai : trouver une autre date/salle en remplacement (vendredi 30 avril ?)

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