

## ATELIER DE SOPHROLOGIE

La Sophrologie se pratique en séance collective et reste généraliste dans son approche, ou en rendez-vous individuel pour traiter des problématiques personnelles. Par le biais de la détente, la respiration, la conscience du corps, et la visualisation, la Sophrologie vous permet d'accéder à un bien être complet physique et psychique afin d'atteindre l'harmonie et le bien être intérieur, avec des outils simples et originaux, quel que soit son âge et son activité, et de les utiliser de façon autonome dans son quotidien.

Venez la découvrir **les vendredis de 14h à 15h** (hors congés scolaires) à **La Maison des Associations** au : **84 rue du Faubourg de Paris à Valenciennes (salle Ste-Catherine)**  
Station Tram : Faubourg de Paris (parking « Lacuzon » gratuit à proximité)

**=>Avec Dorothee BONNART DRUELLE :** *Certifiée en Sophrologie, AUEC (Attestation Universitaire d'études complémentaires en Sophrologie, Diplôme Universitaire Lille2 Droit et Santé, Psycho-Praticien en Analyse Transactionnelle, Certificat de l'E.F.T. (Emotional Freedom Technologie), Certificat « Shoden » Thérapeutique du Reiki Usui, 1ere année (Maitre Patrice Gros), Formation Bouddhiste pour utilisation des bols tibétains.*

	<b>MODULES de SOPHROLOGIE</b>	<b>DATE du VENDREDI de 14h à 15h</b>	<b>TARIFS</b>
<input type="checkbox"/>	<b>Atelier découverte</b> pour les nouveaux adhérents en Sophrologie	3 octobre 2025	0,00 €
<input type="checkbox"/>	<b>Module 1 : Techniques de respiration avec cohérence cardiaque.</b> Apprendre au corps et au mental à gérer ses émotions avec un rythme calme et bienveillant...	Du 10 octobre au 21 novembre 2025 (5 séances)	40,00 €
<input type="checkbox"/>	<b>Module 2 : Relaxation dynamique,</b> Evacuation des tensions physiques et émotionnelles en fonction de la réalité objective...	Du 28 novembre 2025 au 09 janvier 2026 (5 séances)	40,00 €
<input type="checkbox"/>	<b>Module 3 : Gestion du stress.</b> Développer son potentiel, prendre soin de soi, méditation matinale pour une pleine conscience.	Du 16 janvier 2026 au 13 février 2026 (5 séances)	40,00 €
<input type="checkbox"/>	<b>Module 4 : Mieux dormir :</b> un rythme variable du sommeil, ses bienfaits, que se passe t'il dans notre corps ?	Du 06 mars 2026 au 3 avril 2026 (5 séances)	40,00 €
<input type="checkbox"/>	<b>Module 5 : Confiance en soi.</b> Oser s'affirmer, oser sa vie, évacuer les pensées négatives pour ne voir que celles positives.	Du 10 avril 2026 au 12 juin 2026 (5 séances)	40,00 €
<input type="checkbox"/>	<b>Module 6 : Les Acouphènes :</b> l'apparition d'un son fantôme, oreilles qui sifflent ? bourdonnements ? ronronnements ?	Du 19 juin 2026 au 03 juillet 2026 (3 séances)	24,00 €
TOTAL DE L'INSCRIPTION POUR L'ANNEE 2025 - 2026 : ( règlement par chèque au nom de l'UTL)			

**Tenue décontractée, souple et confortable, si possible avec un plaid.**

**Les séances se feront debout, assis, ou allongé, dans ce cas, un tapis sera le bienvenu.**

Bulletin d'inscription obligatoire, groupe de 10 personnes maxi. Engagement pour ..... ateliers UTL de Valenciennes d'octobre 2025 à juillet 2026, à retourner à MDA – Mr Gérard LUCAS : 84 Faubourg de Paris 59300 Valenciennes.  
Tel. : 06.60.34.37.40 - Courriel : colettegerard.lucas@wanadoo.fr

NOM : .....PRENOM : .....

ADRESSE : .....

Tél. : .....MAIL : .....

Signature :