



Centre Socio-Culturel
21 Avenue Victor HUGO
79100 Thouars
05 49 66 76 40

**Séance de Sophrologie
ou de relaxation dynamique**
«Les Maligrettes» Rue de Touraine

La sophrologie est une méthode simple à la portée de tous, qui permet à chacun une prise de conscience de sa vie, vers sa propre responsabilité, son autonomie et son authenticité avec des exercices simples de détente, respiration, activation dynamique...



Marylène Jacobé
Sophrologue
école de Montagne-sur-Gironde

06 47 68 94 09
jacobe.marylène@orange.fr

**VENEZ DECOUVRIR UNE
PREMIERE SEANCE !**

Pour être mieux
Appréhender les événements
Activer le positif en restant objectif
Découvrir ses capacités créatrices
Privilégier l'instant présent
Renforcer la confiance en soi

Les lundis, de 19 h 45 à 20 h 30

CALENDRIER 2019

Septembre	23, 30
Octobre	7, 14
Novembre	4, 18, 25
Décembre	2, 9, 16

CALENDRIER 2020

Janvier	6, 13, 20, 27
Février	3, 10, 17
Mars	9, 16, 23, 30
Avril	6
Mai	4, 11, 18, 25
Juin	8, 15, 22, 29

T A R I F S

👉 **Carte d'adhésion obligatoire 12 €**
(6 € pour les demandeurs d'emploi)
(Valable du 1^{er} Juillet au 30 Juin de l'année suivante)

👉 **La séance 5 €**



Centre Socio-Culturel
21 Avenue Victor Hugo
79100 Thouars
05 49 66 76 40

**Séance de Sophrologie
ou de relaxation dynamique**
«Les Maligrettes» Rue de Touraine

La sophrologie est une méthode simple à la portée de tous, qui permet à chacun une prise de conscience de sa vie, vers sa propre responsabilité, son autonomie et son authenticité avec des exercices simples de détente, respiration, activation dynamique...



Marylène Jacobé
Sophrologue
école de Montagne-sur-Gironde

06 47 68 94 09
jacobe.marylène@orange.fr

**VENEZ DECOUVRIR UNE
PREMIERE SEANCE !**

Pour être mieux
Appréhender les événements
Activer le positif en restant objectif
Découvrir ses capacités créatrices
Privilégier l'instant présent
Renforcer la confiance en soi

Les lundis, de 19 h 45 à 20 h 30

CALENDRIER 2019

Septembre	23, 30
Octobre	7, 14
Novembre	4, 18, 25
Décembre	2, 9, 16

CALENDRIER 2020

Janvier	6, 13, 20, 27
Février	3, 10, 17
Mars	9, 16, 23, 30
Avril	6
Mai	4, 11, 18, 25
Juin	8, 15, 22, 29

T A R I F S

👉 **Carte d'adhésion obligatoire 12 €**
(6 € pour les demandeurs d'emploi)
(Valable du 1^{er} Juillet au 30 Juin de l'année suivante)

👉 **La séance 5 €**