

Vous avez envie d'un moment pour vous

*Offrez-vous une parenthèse
sérénité*



**Pour les tarifs et
tout autre renseignement**

Contacter le responsable de section
Au : 06 12 76 42 41 ou
Par e-mail : ghislainmerry40@gmail.com



ASCT - Section SOPHROLOGIE



**Vous propose des séances les mercredis
de 19h15 à 20h15 à la «Maison pour tous»**

Ci-dessous les dates des 25 séances en 5 thèmes

Renforcer ses compét. sociale					Gérer ses émotions					Améliorer sa qualité de vie				
Sept. 25			Oct. 25		Nov. 25				Déc.	Janv. 26			Fév. 26	
10	17	24	1	15	5	12	19	26	10	7	14	28	4	18
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Harmoniser relations/la comm.					Renforcer sa résilience				
Mars 26			Avril 26		Mai 26			Juin 26	
11	18	25	1	15	6	20	27	10	17
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25

Pour vous inscrire et payer en ligne :

- Aller sur le site « asctoussus.fr »
- Ou scanner le QR Code ➔

