



Ateliers cuisine Bio & sans Gluten

Animés par Aurélie OGER & Michelle JOUSSET

Délai d'inscription et règlement 8 jours avant l'atelier

Brigitte NAGTEGAELE
06.08.72.43.79 & sophrobn@netcourrier.com

Numéro RNA : W241002767

Cours animés alternativement par
Brigitte NAGTEGAELE
Sophrologue Caycédienne
Infirmière - Éducation pour la Santé - Phytothérapie

Élisabeth CHIES
Sophrologue Praticienne
Sophrologie Existentielle - ISEBA - RNCP

Renseignements : **06 08 72 43 79**
Courriel : sophrobn@netcourrier.com



Numéro RNA : W241002767



Association Sophrologie Mouleydier ~ St Germain et Mons

Lundi : 14h15 à 15h15

Maison des Associations, 24520 Saint Germain et Mons

Mardi : 14h15 à 15h15
15h30 à 16h30

Salle Sauvignon la Gravière, 24520 Mouleydier



Ateliers cuisine Bio & sans Gluten

Eyssal 24520 Lamonzie Montastruc &
Salle Cabernet La Gravière 24520 Mouleydier
de 9h00 à 13h30 environ

- Vendredi 16 octobre 2020
- Vendredi 13 novembre 2020
- Vendredi 11 décembre 2020
- Vendredi 15 janvier 2021
- Vendredi 19 mars 2021
- Vendredi 21 mai 2021
- Vendredi 18 juin 2021

L'entraînement à la Relaxation Dynamique de la
Sophrologie permet d'acquérir des outils
nécessaires pour :

- Évacuer vos tensions, votre stress,
- Écouter vos besoins,
- Développer votre regard positif,
- Retrouver la confiance,
- Améliorer votre disponibilité,
- Optimiser vos propres capacités à dépasser vos difficultés.

Année 2020 / 2021

Reprise le lundi 28 et le mardi 29 septembre 2020
hors vacances scolaires des zones A et B

Loto Quine au profit de l'association Dimanche 15 novembre 2020 à 14 h

Adhésion association : **12€**

Cours collectifs : Le cours : **5€**

Engagement annuel : **84€**

possibilité de règlement en 3 chèques, **36€** et
2 chèques de **30€** remis à l'inscription

Cours individuels sur RDV.

Adhésion association ateliers de cuisine : **6€**
Règlement par atelier : **18€**