

# « la Pause des Aidants »

## **CALENDRIER SOPHROLOGIE 2021** **Thème : apprendre à gérer son stress**

Séance 1	Lundi 09 septembre	De 15h à 16h
Séance 2	Lundi 13 septembre	De 15h à 16h
Séance 3	Lundi 20 septembre	De 15h à 16h
Séance 4	Lundi 27 septembre	De 15h à 16h
Séance 5	Lundi 04 octobre	De 15h à 16h
Séance 6	Lundi 11 octobre	De 15h à 16h
Séance 7	Lundi 18 octobre	De 15h à 16h
Séance 8	Lundi 25 octobre	De 15h à 16h

TARIF : 20€ pour les 8 séances