



# « SOPHROMONCHAT »

SAISON 2025/2026

## 4 GROUPES : plusieurs niveaux 20 SEANCES annuelles par GROUPE

GROUPE N°1 : JEUDI 19h /débutant - niveau 1

GROUPE N°2 : JEUDI 18h /débutant - niveau 1

GROUPE N°3 : MERCREDI 11h /niveau 2-3-4

GROUPE N°4 : MERCREDI 19h /niveau 3-4-5-6 et plus...

Nos entrainements de Sophrologie Caycédiennne se déroulent sur 10 mois dans des groupes de 4 à 8 personnes maximum : de septembre à juin, suivies d'une pause d'intégration en juillet et Aout.

Ces techniques de relaxation dynamiques progressives vous permettent au fil de vos entrainements, d'accéder à de nouvelles prises de conscience. Vous libérez ainsi des tensions inutiles que vous accumulez au fil des heures, de vos journées, semaines... vous harmonisez et unifiez votre corps à votre esprit... vous vous apportez un réel MIEUX ETRE.

Cette méthode qui harmonise le corps et l'Esprit, vous permet de mieux gérer votre stress du quotidien et vos émotions. Vous installez de nouveaux comportements plus justes en vous qui allègent la qualité de vos vies et celle de vos proches, par vos nouvelles présences plus rayonnantes !

Les entrainements durent environ 45mn à 1h sur la base d'un engagement annuel de **480 Euros\*** pour 20 cours qui sont tous enregistrés. Il se déroulent hors vacances scolaires de Lyon, soit en présentiel ou en Visioconférence/Zoom si vous ne pouvez pas vous déplacer, nos séances débiteront bien à l'heure pour les enregistrements qui vous seront ensuite envoyées sur une Dropbox, ainsi vous pourrez continuer à vous entrainer chez vous ! Lieu des séances :

- Au Cabinet - 26 bis Boulevard Pinel 69003 Lyon - à partir de 4 personnes inscrites :

|           | Mercredi | Mercredi |
|-----------|----------|----------|
| Septembre | 17       | 24       |
| Octobre   | 8        | 15       |
| Novembre  | 12       | 19       |
| Décembre  | 3        | 17       |
| Janvier   | 7        | 21       |
| Février   | 4        | 25       |
| Mars      | 4        | 25       |
| Avril     | 22       | 29       |
| Mai       | 20       | 27       |
| Juin      | 3        | 17       |

| Jeudi | Jeudi |           |
|-------|-------|-----------|
| 18    | 25    | Septembre |
| 2     | 16    | Octobre   |
| 6     | 20    | Novembre  |
| 4     | 18    | Décembre  |
| 8     | 22    | Janvier   |
| 5     | 26    | Février   |
| 5     | 26    | Mars      |
| 2     | 23    | Avril     |
| 21    | 28    | Mai       |
| 4     | 25    | Juin      |

Venir avec une tenue confortable, un crayon et un carnet pour noter vos phénomodescriptions.  
Le travail se fait déchaussé.

*\*Consultez la fiche Charte d'engagement*

