



« SOPHROMONCHAT » Jeudi

SAISON 2026/2027

2 GROUPES - 20 SEANCES par GROUPE :

GROUPE N°3 : Jeudi 7h15 /niveau 1 à 3

GROUPE N°4 : Jeudi 19h /niveau 1 à 3

Nos entrainements de Sophrologie Caycédienne 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 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 débuteront 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 Bld Pinel 69003 Lyon - à partir de 4 personnes.

Tarifs et modalités de règlement :

Tarif Early Bird : 510 € valable jusqu'au 1er juillet 2026.

👉 **Acompte de 255 € - non remboursable.**

La place est confirmée à réception de l'acompte, solde en septembre.

Tarif 610 €, pour inscription après le 1er juillet 2026.

👉 **Règlement au 14 septembre 2026.**

Possibilités d'échelonnement en 2 règlements avant le 1^{er} décembre 2026.

Septembre	17	24
Octobre	8	15
Novembre	19	26
Décembre	3	17
Janvier	7	21
Février	4	11
Mars	4	18
Avril	8	29
Mai	13	27
Juin	10	24

Venir ou se munir d'une tenue confortable, un crayon et un carnet pour noter vos phénodescriptions.
Le travail se fait déchaussé.

