



Danse

SophroLogie

SOPHROsouplesse

PORTES

OUVERTES

15 et 16 SEP.

salle de Lansac

PROGRAMME

de BIENVENUE





Jeu. 16 Sep. PORTES OUVERTES

# RELAX C maintenant

**17h-18h45 - ACCUEIL**

*Questions - Réponses - Écoutes*

Sur les séances individuelles,  
collectives ou en structures  
professionnelles

Découvrir  
Pratiquer  
la Sophrologie

**19h-20h - SÉANCE OFFERTE**

*RELAX C maintenant*

Sophrologie collective adulte  
Respiration et Relaxation Consciente

Mer.  
15 Sep.  
PORTES  
OUVERTES

**13h30 - 14h45**

Initiés 6/9 ans

PROGRAMME

# *Respire ta Danse*

2 ESSAIS  
OFFERTS

**15h00 - 16h15**

Apprentis 9,5/12 ans

**16h45 - 18h15**

Affirmés 13 ans & Adultes

# SOPHROsouplesse

Mer.  
15 Sep.  
PORTES  
OUVERTES

*Conscience  
corporelle  
Respiration  
Détente*

**PROGRAMME**  
**18h30 - 19h45**

Adulte Aîné Adolescent  
Respirer - Assouplir - Relaxer

2 ESSAIS  
OFFERTS



**CONDITION ACCUEIL SANITAIRE sur plus de 300 m2**

**Prévoyez 5 à 10 mns max avant votre venue puis:**

- L'établissement étant public, présentez soit:
  - votre attestation de Vaccination
  - votre Test PCF ou AutoTEST négatif valable 72h
- Émarger la feuille de présence ( qui atteste sur l'honneur votre déclaration et reste confidentielle pour vos coordonnées ) **je n'ai pas de personnel, n'ai ni le temps d'utiliser l'application avec mon téléphone qui me sert également en cours**
- Respectez les gestes barrières
- Port du masque pour les accompagnateurs.trices
- Pas de masque durant les cours



*Laura Coullon*

Danseuse - Sophrologue

**PAS D'UTILISATION DE  
L'APPLICATION MOBILE**

*Ensemble, respectons notre votre vie privée  
et sa confidentialité médicale.*

*Mon travail est basé sur les valeurs de  
confiance pour un respect mutuel. Merci.*