

CALENDRIER SEANCES DE GROUPE DE 18H30 A 20H00

		Pré-requis	Dates des séances du MARDI		Dates des séances du JEUDI	
MODULE 1	L'EQUILIBRE GENERAL Un module de découvertes à la sophrologie, d'échanges et de pratiques afin de profiter de ce que nous offre chaque journée de notre vie par la redécouverte, le développement et l'intégration de nos capacités.	Aucun	Séance 1	31/08/2021	Séance 1	21/10/2021
			Séance 2	07/09/2021	Séance 2	28/10/2021
			Séance 3	14/09/2021	Séance 3	04/11/2021
			Séance 4	21/09/2021	Séance 4	10/11/2021
			Séance 5	28/09/2021	Séance 5	18/11/2021
			Séance 6	05/10/2021	Séance 6	25/11/2021
			Séance 7	12/10/2021	Séance 7	02/12/2021
			Séance 8	19/10/2021	Séance 8	09/12/2021
			Séance 9	26/10/2021	Séance 9	16/12/2021
			Séance 10	02/11/2021	Séance 10	23/12/2021
MODULE 2	LA GESTION DU STRESS Un module fait de découvertes, d'échanges et de pratiques pour aller à la rencontre de soi et ancrer les bases d'une bonne vitalité au quotidien.	Avoir déjà pratiqué la Sophrologie OU Avoir suivi le module 1	Séance 1	09/11/2021	Séance 1	06/01/2022
			Séance 2	16/11/2021	Séance 2	13/01/2022
			Séance 3	23/11/2021	Séance 3	20/01/2022
			Séance 4	30/11/2021	Séance 4	27/01/2022
			Séance 5	07/12/2021	Séance 5	03/02/2022
			Séance 6	14/12/2021	Séance 6	10/02/2022
			Séance 7	21/12/2021	Séance 7	17/02/2022
			Séance 8	04/01/2022	Séance 8	24/02/2022
			Séance 9	11/01/2022	Séance 9	03/03/2022
			Séance 10	18/01/2022	Séance 10	10/03/2022
MODULE 3	LA CONFIANCE EN SOI L'objectif de ce module est de se sentir soi-même et d'aller de l'avant sans être dominé par ses peurs et ses doutes.	Avoir déjà pratiqué la Sophrologie OU Avoir suivi le module 2	Séance 1	25/01/2022	Séance 1	17/03/2022
			Séance 2	01/02/2022	Séance 2	24/03/2022
			Séance 3	08/02/2022	Séance 3	31/03/2022
			Séance 4	15/02/2022	Séance 4	07/04/2022
			Séance 5	22/02/2022	Séance 5	14/04/2022
			Séance 6	01/03/2022	Séance 6	21/04/2022
			Séance 7	08/03/2022	Séance 7	28/04/2022
			Séance 8	15/03/2022	Séance 8	05/05/2022
			Séance 9	22/03/2022	Séance 9	12/05/2022
			Séance 10	29/03/2022	Séance 10	19/05/2022