



## SOPHROLOGIE

**Le mot « sophrologie » a été inventé par Alfonso Caycedo en 1960. C'est une pratique, accessible à tous, qui utilise des exercices simples. Elle apporte des outils permettant à l'individu, en toute conscience, de trouver son équilibre dans l'harmonie du corps et du mental.**

**L'entraînement régulier permet à chacun :**

- de faire une pause,
- de renforcer son équilibre général,
- d'apprendre à gérer son stress,
- de renforcer la concentration,
- de gagner en confiance en soi.



### Horaires :

**Lundi, Mardi et Jeudi**  
**Mardi**

de 19H00 à 20H00  
de 14H30 à 15H30

### Organisation :

A partir de mi-septembre et jusqu'en juin,

- à la salle de la Maison de quartier ( entrée à l'angle de la rue Louis Pergaud et de la route de St Joseph)
- à la salle polyvalente école Louis Pergaud
- Interruption des cours durant les congés scolaires

**Renseignements :** ALPAC : [contact@alpacnantes.net](mailto:contact@alpacnantes.net) ☎ 02 40 25 21 38

### Tarif :

Cotisation annuelle	
Pour 1 heure par semaine	189€

**1 enveloppe timbrée à fournir à l'inscription**

### Inscriptions :

- au Forum d'activités, le samedi 8 septembre 2018 de 8h30 à 12h au gymnase 1 (Complexe Jean-Jahan) 507 route de Saint Joseph de Porterie.
- aux permanences, du lundi 10 septembre au vendredi 14 septembre de 17h à 19h et le samedi 15 septembre de 9h à 12h, à la maison de Quartier, angle de la route de St Joseph et de la rue Louis Pergaud (voir conditions en début de livret).