

---

A.D.L.C.R.  
Centre de Loisirs de DENNEY 90160  
Année 2017-2018

# Activité Sophrologie

Animée par Céline Bertin



- Pour adultes
- Dès septembre 2017, le mercredi de 19h à 20h30, dans la grande salle du 1<sup>er</sup> étage de « L'atelier Cordoba » face à la salle de loisirs de Denney (hors vacances scolaires)

*« Mise au point en 1960 par le Dr Alfonso Caycedo, psychiatre colombien, la sophrologie est une synthèse de techniques orientales de méditation, de yoga et de relaxation occidentale. Elle permet à chacun d'affiner son état de conscience, de trouver de nouvelles ressources en soi-même, d'optimiser ses possibilités et d'améliorer sa qualité de vie. »*

Renseignements auprès de Mme Colette Jomard, Tél : 06 28 72 39 45  
ou prendre contact par mail ici : [adlcrdenney@yahoo.fr](mailto:adlcrdenney@yahoo.fr)

- La cotisation est de 125 € par an (séances jusqu'à fin avril 2018)
- La séance de découverte est offerte : « Venez essayer ... »

Tarif dégressif si plusieurs membres d'une même famille s'inscrivent.

Le tarif de la carte annuelle d'adhérent à l'association (obligatoire) est de 6 € en individuel ou 8 € par famille et par an, quel que soit le nombre d'activités pratiquées.

Liste et calendrier de toutes les activités sportives et de loisirs proposées par ADLCR sur : [adlcr.simplesite.com](http://adlcr.simplesite.com)

à bientôt.

