

MVPLS JOURNAL



Bulletin du deuxième trimestre 2023

Notre sophrologie dynamique

Notre sophrologie se nourrit de nous tous. Nous apprenons au fil des séances à tourner le regard vers nous. Un instant pour soi axé sur l'agréable et le non jugement. Ce journal trimestriel vous propose dans sa lecture de continuer à prendre soin de vous. Alors, bonne lecture!

Les Rendez-vous de MVPLS:

Trois dates à retenir: le **08/04**, le **25/05** et le **11/06**



L'association «Mieux Vivre Par La Sophrologie» (MVPLS) vous propose:

Le 08/04: Une marche du printemps coanimée par Arlette Cenon et Marie-Odile Augereau. Le départ est fixé à 09h45, parking de la pénétrante à côté de l'école Ste Radegonde.

Le 25/05 : Un intergroupe musical coanimé par Benoit Weeger et Sophie Bonnet à 18h30 (accueil à 18h) à la Maison Des Projets du Buxerolles.
(après la séance nous vous proposons un moment convivial avec un repas partagé, faites-nous découvrir votre spécialité culinaire)

Le 11/06 : Une marche de l'été **ouverte à tous** animée par Louis-Nicolas Raymond au parc de la roseraie. Nous vous accueillons à 10h pour une marche de 10h30 à 11h30.

À BIENTÔT POUR CES NOUVELLES AVENTURES SOPHROLOGIQUES.

Les petits bonbons de Thérèse Ragonneau

*« La personne est une
construction en chemin »*

*« Le chemin, c'est sans cesse
tout reprendre à zéro »*

-J. Castermane

Notre Intergroupe du mardi 31 janvier 18h30-21h « Du goût et des saveurs » en images.




Nous contacter

 www.sophrologie-poitiers.fr

 MVPLS

 [associationmvpls](https://www.instagram.com/associationmvpls)

 mvpls.information@gmail.com

 0621822882