



LE JOURNAL DE MVPLS

Edition de juin 2025

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 le bon pour soi et le non jugement. Ce journal vous propose dans sa lecture de continuer à prendre soin de vous. Alors bonne lecture.

LA FAMILLE DES SOPHROLOGUES S'AGRANDIT !

Félicitations à notre président; Benoit WEEGER, qui est désormais sophrologue ! Diplômé de l'école Sody Formation à Bordeaux, il va désormais animer des séances au sein de MVPLS à compter de la rentrée 2025/2026. Félicitations pour ce parcours !

SOIRÉE A L'ENVERS DU BOCAL

Partager notre sophrologie était un véritable plaisir à l'Envers du Bocal ce mercredi 9 avril 2025.

Merci à tous les participants.

La séance était animée à deux voix par Benoît et Alix.



Nos contacts:

AGENDA

MVPLS c'est des animations toute la saison !

Pour préparer la prochaine saison nous vous proposons des stages aux dates suivantes:

Jeudi 5, lundi 9, jeudi 12 et vendredi 13 juin de 10h à 11h15
au 56 Avenue de l'Europe 86000 Poitiers.

Tarif: 20 euros quel que soit le nombre de séance et l'adhésion l'année prochaine est offerte. Si vous souhaitez intégrer un groupe à la rentrée, vous n'aurez pas à payer votre adhésion. Pour vous inscrire : mvpls.information@gmail.com

RENTREE 2025/2026 :

- Journées des associations : Nous serons présents le **6/09 à Biard, St Benoit et Buxerolles**. Si vous souhaitez venir 1h ou 2h sur nos stands pour partager votre expérience vous êtes les bienvenus.es.
- Le **4 octobre, de 14h à 18h**, bain de forêt avec Bellinda pour les adhérents. Pour avoir plus d'information : <https://sylvotherapie-vienne.fr/events/bain-de-foret/>

GROUPES 2025/2026

Pour préparer votre agenda voici notre planning de la nouvelle saison :

Atelier un vendredi (19h30/21h30) et un samedi (10h/12h) par mois.

Séances :

Biard lundi à 18h.

Buxerolles : mercredi 19h (MDP)

Poitiers (56 Avenue de l'Europe)

=> mardi à 19h

=> mercredi 10h

=> jeudi 18h

St Benoit : mardi 18h15 (salle Coquema)

Communication Non Violente :

1 samedi par mois à Buxerolles de 9h30/12h30

Sophrologie et Méditation :

un vendredi par mois de 17h à 19h (échange thématique et méditation)



🖥 : www.sophrologie-poitiers.fr

📘 : MVPLS association de sophrologie

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

✉ : mvpls.information@gmail.com