

Bulletin d'inscription 2026 - 2027

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

Code Postal :

Ville :

Numéro de téléphone :

E-mail:

Votre choix :

Séance hebdomadaire ou bimensuelle
de sophrologie:

Jour: Heure :

Séance trimestrielle : stress

sommeil

intuition

Atelier Sophrologie et Communication
Non Violente

Atelier lecture et méditation (gratuit pour
les adhérents)

Adhésion 20 €

Total à payer :

Paiement par chèque en 1, 2 ou 3 fois :
dépôts effectués en nov/déc, jan/fév et avril/juin

Les Sophrologues

Marie Odile AUGEREAU



Sophie BONNET

Martine CARRÉ



Annie POIRault

Alix POUPART



Arlette SENON

Hélène THIBault
FLORENDEAU



Benoit WEEGER

Vous souhaitez
prendre
soin de vous?
Alors,
la sophrologie
est faite
pour vous.

Un outil
pour se sentir
mieux au
quotidien

MIEUX VIVRE PAR LA SOPHROLOGIE DYNAMIQUE®
SD
MVPLS

La Sophrologie Dynamique®



C'est une méthode pour mieux gérer le stress, les émotions et la fatigue, en utilisant : la **respiration**, des **mouvements simples** du corps et des **exercices de concentration**.

Ce n'est ni du yoga, ni de la méditation pure : c'est plus dynamique, plus court, plus concret, et accessible à tous.



Séances de sophrologie Tout public

Lundi 12h – Espace Rabelais – Poitiers

Lundi 18h – Mairie de Biard

Mardi 18h15 – Complexe
Coquema – Saint Benoit

Mardi 19h – 56 avenue de l'Europe –
Poitiers – séances trimestrielles sur le
stress, l'intuition et le sommeil

Mercredi 10h – 56 avenue de l'Europe –
Poitiers

Mercredi 19h – Maison des projets –
Buxerolles

Jeudi 18h – 56 avenue de l'Europe – Poitiers

Samedi 10 h – 12h – 56 avenue
de l'Europe – Poitiers – séance bimensuelle

Ateliers

Sophrologie et Communication Non
Violente : un samedi / mois – 9h30 –
Maison des projets – Buxerolles

Lecture et méditation – vendredi 17h – 19h
– 56 avenue de l'Europe – Poitiers –
gratuit pour les adhérents



- Adhésion annuelle obligatoire : **20 €**
- Séance hebdomadaire ou bimensuelle de sophrologie : **140 € pour l'année**
- Séance trimestrielle (stress, intuition, sommeil) : **50 €** par trimestre
- Atelier Sophrologie et Communication Non Violente mensuel : **100 €**
- **Tarif réduit** étudiants/demandeurs d'emploi/ personnes en situation de handicap : **80 €**

50 % de réduction sur la deuxième activité

Les informations recueillies sont enregistrées dans un fichier informatisé. Conformément aux lois "informatiques et liberté" et "RGPD", vous pouvez exercer vos droits d'accès à vos données, de rectification, d'effacement, d'opposition, de limitation ou de portabilité en nous contactant.



www.sophrologie-poitiers.fr



mvpls.information@gmail.com



06.21.82.28.82



Associationmvpls



MVPLS association de sophrologie