



Sophrologie

Jeudi de 18h30 à 20h00

Une semaine sur deux

Proposé par **Isabelle FAMECHON**

Diplômée de l'école de Sophrologie Caycédiennne de Lyon



Nouvelle activité 2026-2027 !

La sophrologie est une pratique qui repose sur une combinaison de techniques de relaxation, de respiration et de visualisation positive visant à favoriser le bien-être et à réduire le stress.

Elle permet de développer une plus grande conscience de son corps et de son esprit afin de se sentir plus ancré.e et aligné.e en renforçant la confiance en soi.



**QUARTIER
VITALITÉ**

Centre social QUARTIER VITALITE
7, rue Saint Polycarpe - 69001 Lyon
04.78.39.36.36 - www.centresocialquartiertvitalite.fr



Pour vous aider à visualiser le déroulement de l'année, voici un calendrier prévisionnel par jour d'activité.

Par exemple: Si votre activité se déroule habituellement le lundi, alors le 1er cours aura lieu le lundi 07 septembre 2026, et le dernier cours le lundi 07 juin 2027.

Cela tient compte des jours fériés et des périodes de vacances scolaires de la zone A où l'activité n'aura pas lieu.

En cas d'absence en cours d'année de la part des intervenants, la date de fin sera repoussée d'autant.

CALENDRIER PRÉVISIONNEL DES ATELIERS

en fonction des jours d'activités

LUNDI

1er cours:
lundi 07/09/26

Dernier cours:
lundi 07/06/27

MERCREDI

1er cours:
mercredi 9/09/26

Dernier cours:
mercredi 09/06/27

INFOS

Calendrier prévisionnel sur la base de 32 séances à l'année, hors vacances scolaires de la zone A

MARDI

1er cours:
mardi 08/09/26

Dernier cours:
mardi 08/06/27

JEUDI

1er cours:
jeudi 10/09/26

Dernier cours:
jeudi 10/06/27

Les dates de fin pourront être modifiées en fonction des cours annulés en cours d'année