

PROGRAMME 2025/2026

Date de Séance	Heure de Séance	Thème abordé	Durée de la séance
11/09/2025	18h45	Découverte ou redécouverte de la sophrologie	1h
25/09/2025	18h45	Ancrage corporel (se reconnecter à son corps)	1h
09/10/2025	18h45	Détente musculaire et relâchement des tensions	1h
23/10/2025	18h45	Respirer pour mieux gérer le stress	1h
06/11/2025	18h45	Développer la confiance en soi	1h
20/11/2025	18h45	Poser ses limites	1h
04/12/2025	18h45	Libérer ses tensions mentales	1h
18/12/2025	18h45	Renforcer ses capacités d'adaptation	1h
08/01/2026	18h45	Développer la bienveillance à soi même	1h
22/01/2026	18h45	Cultiver la gratitude	1h
05/02/2026	18h45	Harmoniser le corps, le cœur et l'esprit	1h
19/02/2026	18h45	Traverser le brouillard	1h
05/03/2026	18h45	Installer une routine de récupération	1h
19/03/2026	18h45	Désactiver le mental le soir	1h
02/04/2026	18h45	Réapprendre à bien dormir	1h
16/04/2026	18h45	Revenir à ses motivations et ressources internes	1h
30/04/2026	18h45	Améliorer la gestion de son temps	1h
14/05/2026	18h45	Prendre soin de soi	1h
28/05/2026	18h45	Trouver ou retrouver confiance en soi	1h
11/06/2026	18h45	Savoir lâcher prise	1h
25/06/2026	18h45	Faire une pause pour faire le point	1h