



ASSOCIATION DE QUARTIER HAUT MESNIL GRAND SUD  
202 AVENUE MARX DORMOY  
92120 MONTROUGE  
MONTROUGE@HMGS.FR  
SITE : [HTTP://HMGS.FR](http://hmgs.fr)

# Rejoignez nos cours de Sophrologie et retrouvez Calme et Bien-être

REPRISE LUNDI 19 SEPTEMBRE A 10H  
ET MARDI 20 SEPTEMBRE A 18H

PUIS SELON LE CALENDRIER CI-DESSOUS :

OCTOBRE : LUNDIS 3, 10, 17, A 10H ET MARDIS 4, 11, 18, A 18H

NOVEMBRE : LUNDIS 7, 14, 21, 28, A 10H ET MARDIS 8, 15, 22, 29, A 18H

DÉCEMBRE : LUNDIS 5, 12, A 10H ET MARDIS 6, 13, A 18H



## Thèmes des cours

Le lundi : Apprendre à gérer son stress, ses émotions, à prendre du recul, à activer la vitalité. Et en fonction des besoins du groupe.

Le mardi : Sophro-détente grâce aux 5 sens : Apprendre à se reconnecter à son corps et à ses sens (avec musiques douces, sons de la nature, aromathérapie..).

Tarifs : 10 euros le cours si inscription à toutes les dates du lundi et/ou du mardi, ou 12 euros la séance occasionnelle.

Si vous ne connaissez pas la Sophrologie, venez tester la première séance gratuitement

Si inscription aux cours tous les lundis et mardis, possibilité de régler en 3 fois.

Pour plus d'informations, veuillez appeler le 06 88 15 92 20.  
Les cours de Sophrologie sont assurés par Émilie Fernandes, Sophrologue certifiée au RNCP  
[emiliefernandes-sophrologue.com](http://emiliefernandes-sophrologue.com)