



# SOPHROLOGIE



L'UNION Rochefort - Longvilliers  
vous propose de nouvelles activités

## --- Stage de SOPHROLOGIE Enfants --- durant les vacances scolaires ---

« Bien dans son corps Bien dans sa tête pour Bien grandir » : concentration, confiance en soi, ...

- ◆ Enfants de 5 à 10 ans (nombre d'enfants minimum 3 – maximum 6)
- ◆ Semaine du 06 février *ou* semaine du 13 février *ou* semaine du 10 avril
- ◆ 1h par jour de 11h à 12h pendant 4 jours du Lundi au Jeudi *ou* pendant 5 jours du Lundi au Vendredi
- ◆ Salle de la ferme à Longvilliers
- ◆ Tarif 75€ si 5 heures *ou* 60€ si 4 heures (+ 5 euros pour non inscrit à l'Union)

## --- Atelier de SOPHROLOGIE Parents / Enfants --- à la demande -----

« Un moment de partage privilégié »

Respirer et se détendre ensemble, nourrir l'Amour familial, s'approprier les techniques pour les refaire ensemble à la maison. Authenticité, bienveillance, admiration à partager, ...

- ◆ En groupe de 1 à 4 familles (enfants de 5 à 10 ans/parents/grands-parents) (8 personnes maximum au global)
- ◆ Séance d'1 heure sur demande
- ◆ Salle de la ferme à Longvilliers *ou* à votre domicile *ou* lors d'une balade dans la nature
- ◆ Tarif 1 h : 1 famille 1 parent/1enfant = 60 € (+ 5 € par membre supplémentaire de la famille)  
2 familles = 30 € (+ 5 € par membre supplémentaire de la famille)  
(Prévoir + 5 euros par famille pour les non adhérents à l'Union)

## -- SOPHROLOGIE Adultes -- à la carte--- projet à ajuster selon vos souhaits---

« Le temps d'une pause, relaxez vous et retrouvez calme et équilibre »

- ◆ Une formule à la carte le samedi une fois par mois de 13h30 à 14h30
- ◆ Calendrier diffusé chaque trimestre avec inscription obligatoire
- ◆ Un thème proposé à chaque séance : Stress, Concentration, Détente, Emotions, Sommeil, Sophroludique, ...
- ◆ Séance annulée en dessous de 3 personnes Maximum 10 personnes
- ◆ Salle de la ferme à Longvilliers
- ◆ Tarif 1 h : 15 € Paiement à la séance (+ inscription à l'Union pour non adhérents)

## --- BALADE SOPHROLOGIQUE --- à la carte à partir d'avril -----

« Profitez pleinement de vos pas en harmonie avec la nature »

- ◆ Une formule à la carte le samedi une fois par mois de 10h à 12h RDV sur le lieu de la balade
- ◆ Calendrier diffusé chaque trimestre avec inscription obligatoire
- ◆ Balade de 2 heures de 2 à 3 km ponctuée de pratique de sophrologie debout ou assis.
- ◆ Minimum 3 personnes - Maximum 10 personnes Séance annulée en cas de pluie
- ◆ Tarif 2 h : 3 ou 4 personnes : 30 € 5 à 7 personnes : 24€ 8 à 10 personnes : 16 € Paiement à la séance (+ inscription à l'Union pour les non adhérents)



Contactez Joëlle, à votre écoute pour ajuster au mieux les activités  
par mail [jocarpentier@free.fr](mailto:jocarpentier@free.fr) ou par tél au 06 89 39 03 47

Site de l'association <http://www.union-rochefort-longvilliers.fr>  
(activités sportives et de bien être)