



Université du Temps Libre du Pays de Brocéliande 35

Association déclarée en Préfecture le 06.02.1998 (publication au Journal Officiel du 28.02.1998)

Siège social et bureau d'accueil : **Hôtel Montfort-Communauté 4 place du Tribunal 35160 MONTFORT**
Siret : **419.000.963.00027**
Téléphone : **09.66.13.46.85**
Site internet : utlbroceliande35.bzh
Courriel : utlbroceliande@orange.fr

Atelier de Sophrologie (2021 – 2022)

❑ **Objectif :**

Développer la conscience de façon à harmoniser le corps et l'esprit.
Convertir les peurs, les angoisses en pensées positives.
Agir sur l'état émotionnel.
Aller vers un mieux-être, plus de sérénité et d'optimisme par des exercices de techniques respiratoires et visualisation.

❑ **Modalités :**

- ✚ 5 Sessions par trimestre à la salle Jakez Josset à Montfort
- ✚ Le Jeudi de 10h45 à 11h45
- ✚ Le Groupe est limité à 10 personnes maximum
- ✚ **Calendrier :**

| | | | |
|-------------------|-----------------|------------------|------------------|
| 16 septembre 2021 | 14 octobre 2021 | 25 novembre 2021 | 09 décembre 2021 |
| 30 septembre 2021 | | | |

❑ **Professeur-animateur :** Madame Valérie BAUDRON, sophrologue diplômée

❑ **Conditions :** Carte d'adhésion à l'UTL 2020-2021 ou 2021-2022

❑ **Tarif normal :** 47 €

❑ **Responsable :** Solange CROSNIER – 06-15-11-85-27 – crosniersoly35@gmail.com



Bulletin d'inscription : Atelier de Sophrologie - (2021 – 2022)

| | |
|---|---|
| N° d'adhérent UTL 2021-2022 | |
| NOM – Prénom | |
| Adresse e-mail | |
| Date de 1^{ère} inscription | |
| Paiement à l'ordre de : <i>UTL Pays de Brocéliande 35</i> | Montant :... € Chèque No :... Banque (nom et agence) : ... |
| Date & Signature | |