

Samedi 7 mai Dimanche 8 mai

La Maison Delmas

ATELIER

Sophro sénior*
1 & 2
9h30 - 11h

Abonnés

DÉCOUVERTE
Sophro créa (7-9 ans)
11h15 - 12h15

ATELIER

Sophro renforcement
1 & 3
13h - 14h30

Abonnés

DÉCOUVERTE
Sophro motive (10-14 ans)
14h45 - 15h45

CAFÉ - Présentation +
Programme 2022/2023
14h15 - 15h

DÉCOUVERTE
Sophro détente
15h15 - 16h15

DÉCOUVERTE
Sophro ludique (3-6 ans)
16h30 - 17h15

GOÛTER - Présentation +
Programme 2022/2023
16h - 16h45

DÉCOUVERTE
Sophro respire
17h - 18h

Dimanche 22 mai

Le Dôme des Arts

BULLE Santé
La parenthèse du dimanche
Réveil musculaire
Éveil de l'esprit

Technique pour diminuer
l'intensité de la douleur
Tout en douceur, adapté à
vos capacités du jour.
10h - 12h

APÉRO - Présentation +
Programme 2022-2023
12h15 - 13h

Découverte
Sophro zoom
18h - 19h

5€

Samedi 11 juin Dimanche 12 juin

La Maison Delmas

ATELIER

Sophro sénior
2 & 4
9h30 - 11h

Abonnés

DÉCOUVERTE
Sophro sénior
11h15 - 12h15

ATELIER
Sophro renforcement
1 & 3
13h - 14h30

Abonnés

DÉCOUVERTE
Sophro motive (10-14 ans)
14h45 - 15h45

GOÛTER - Présentation +
Programme 2022/2023
16h - 16h45

BULLE avec Rob Woolmer
La parenthèse du samedi
Hypnose, magnétisme et
lithothérapie :
sains énergétiques
complémentaires ?
17h - 19h

DÉCOUVERTE
Sophro renforcement
10h - 11h

DÉCOUVERTE
Sophro jeune (15-21 ans)
11h15 - 12h15

BULLE avec Rob Woolmer
La parenthèse du dimanche
Comprendre le pouvoir
thérapeutique des pierres.
13h - 15h

Samedi 2 juillet Dimanche 3 juillet

La Maison Delmas

BULLE Bien-être

La parenthèse du samedi
Réveil musculaire
Éveil de l'esprit
Détente mentale avec
visualisation
Tout en douceur et
bienveillance envers
vous-même.
10h - 12h

BULLES

de champagne pour
célébrer ensemble le 1er
anniversaire de
JEMMASOPHRO
10h - 11h30

Abonnés

DÉCOUVERTE
Sophro respire
12h15 - 13h15

Inscription conseillée
avant le 30 avril,
par téléphone ou par mail.

Gratuit

15€

2 à 20€

20€

La Maison Delmas Le Dôme des Arts
6, rue François Arago Rue des Vergers
GAILLAC RIVIÈRES

JEMMASOPHRO