

### **BIEN DANS SA TÊTE, BIEN DANS SON CORPS, POUR SE SENTIR MIEUX AU QUOTIDIEN**



Temps d'échanges et d'expression.

Apports d'éléments de compréhension par une psychologue.

Découverte de la sophrologie et exercices pratiqués en position assise ou debout, pour un mieux-être au quotidien.

Pour explorer les thématiques dans leur globalité, il est demandé de s'inscrire aux 2 séances.

#### **LATRONQUIERE**

Thème : L'estime de soi

De 14h à 16h

**Lundi 27 Mai,**  
avec Aurélie et Anaïs  
**Lundi 24 Juin,** avec Aurélie

#### **LACAPELLE-MARIVAL**

Thème : Apprivoiser mes émotions pour mieux m'adapter

De 14h à 16h

**Vendredi 6 Septembre,** avec Aurélie  
**Vendredi 20 Septembre ,**  
avec Aurélie et Anaïs



*Vous êtes aidants : possibilité de prise en charge de la personne que vous accompagnez durant les séances. Pour l'organisation, merci de nous contacter.*

**GRATUIT !**

Avec Aurélie CROS, sophrologue certifiée RNCP  
Et Anaïs KOPFF-LANDAS, psychologue Diplômée d'État

#### **Renseignements et inscription :**

Gaëlle GOUZOU et Aurore POCHAT

Association Ségala-Limargue

05.65.38.98.17 - [association@segalalimargue.fr](mailto:association@segalalimargue.fr)



# ASSOCIATION SÉGALA-LIMARGUE

## *Bien vivre en Ségala-Limargue*

### **BIEN DANS SA TÊTE, BIEN DANS SON CORPS, POUR SE SENTIR MIEUX AU QUOTIDIEN**



Temps d'échanges et d'expression.

Apports d'éléments de compréhension par une psychologue.

Découverte de la sophrologie et exercices pratiqués en position assise ou debout, pour un mieux-être au quotidien.

Pour explorer les thématiques dans leur globalité, il est demandé de s'inscrire aux 2 séances.

#### **LATRONQUIERE**

Thème : L'estime de soi

De 14h à 16h

**Lundi 27 Mai,**  
avec Aurélie et Anaïs  
**Lundi 24 Juin,** avec Aurélie

#### **LACAPELLE-MARIVAL**

Thème : Apprivoiser mes émotions pour mieux m'adapter

De 14h à 16h

**Vendredi 6 Septembre,** avec Aurélie  
**Vendredi 20 Septembre ,**  
avec Aurélie et Anaïs



*Vous êtes aidants : possibilité de prise en charge de la personne que vous accompagnez durant les séances. Pour l'organisation, merci de nous contacter.*

**GRATUIT !**

Avec Aurélie CROS, sophrologue certifiée RNCP  
Et Anaïs KOPFF-LANDAS, psychologue Diplômée d'État

#### **Renseignements et inscription :**

Gaëlle GOUZOU et Aurore POCHAT

Association Ségala-Limargue

05.65.38.98.17 - [association@segalalimargue.fr](mailto:association@segalalimargue.fr)

