

# Séances de sophrologie en groupe

## Saison 2026 - 2027

### Séances Parents-enfants (5-10 ans)\*\*

Les samedis 14/11/26, 13/03 et 12/06/27  
de 10h30 à 11h30, salle d'évolution (dojo)



\* **Décompresser**  
après une longue journée

\* **Mieux gérer les  
émotions**

\* Vivre des moments en  
famille plus **sereins** ...

1 adulte et 1 enfant : 15 €

2 adultes et 2 enfants\* : 25 €

Enfants de 5 à 10 ans

\*membres d'une même famille - Places limitées à 5 familles/séance

Infos et Inscriptions :  
Nelly Farge, sophrologue  
06 32 71 71 57

masophrozen@gmail.com

 masophrozenparnelly

 nelly\_sophro



Association  
Sports et bien être pour tous  
St Symphorien de Lay  
Inscriptions obligatoires