

# COURS ET STAGES DE SOPHROLOGIE



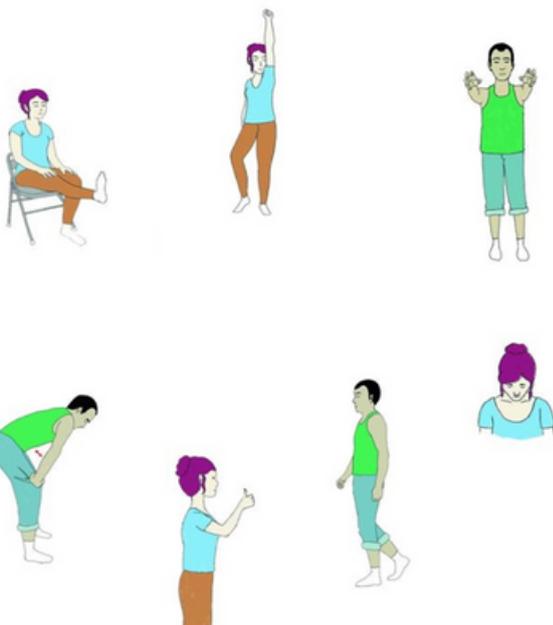
**LÂCHER-PRISE, SE DÉTENDRE, SE CONCENTRER, SE MOTIVER, DÉVELOPPER SES CAPACITÉS, VISER DES OBJECTIFS, UN MEILLEUR EQUILIBRE ENTRE LE CORPS ET L'ESPRIT, FAVORISER UNE VISION POSITIVE DES EVENEMENTS DE LA VIE.**

---

**Cours collectif bi-mensuel Le Jeudi de 17h55 à 18h55 : démarrage le jeudi 11 septembre 2025 au Chateau de Soule à Ramonville**

---

**Stage un samedi tous les deux mois : démarrage le samedi 27 septembre 2025 au Chateau de Soule de 14 à 16h**



**Association ELAN CORPS CONSCIENCE**

23 avenue Germaine Tillion  
31520 Ramonville-Saint-Agne

**Tel 06 45 01 11 29**

e-mail : [elancorpsconscience@gmail.com](mailto:elancorpsconscience@gmail.com)  
[www.elancorpsconscience.fr](http://www.elancorpsconscience.fr)

 @elancorpsconscience

# Comment ça marche la sophrologie ?

La relaxation dynamique, les mouvements, la respiration favorisent la détente du corps et de l'esprit. Grâce à la pratique régulière de la sophrologie, à la répétition des exercices, j'installe des routines quotidiennes. Je développe mes capacités de concentration, de confiance en moi, et oriente ma vision des événements vers le positif.

## Les cours collectifs bi-mensuels des jeudis au Chateau de Soule :

1er semestre : Jeudi 11/09 - 25/09 - 2/10 - 16/10 - 13/11 - 27/11 - 4/01 - 11/12 - 8/01 - 22/01

2ème semestre : Jeudi 5/02 - 12/02 - 12/03 - 26/03 - 2/04 - 9/04 - 7/05 - 28/05 - 11/06 - 25/06

## Les stages :

**27 septembre** de 14 à 16h au Chateau de Soule : relâcher ses tensions et lâcher-prise

**29 Novembre** de **10 à 12H Salle Pablo Picasso** : gérer son stress, son équilibre.

**31 janvier** de 14 à 16h au Chateau de Soule : relâcher ses tensions et lâcher-prise

**28 mars** de 14 à 16h au Chateau de Soule : gérer ses émotions et tensions

**Dimanche 12 avril** de 14 à 16h au Chateau de Soule : gérer son stress, son équilibre

**20 Juin** de **10 à 12H Salle Pablo Picasso** : gérer son stress, son équilibre.

### Conditions :

- Groupes de 12 participants maximum
- Adhésion annuelle 10 euros.
- Inscription à un stage de 2h : 20 €
- Cours collectif : forfait annuel de 180 € ou semestriel de 100 €
- Tenue souple et chaussures basses, apporter un petit coussin.
- Chateau de Soule 13 Av. de Suisse, 31520 Ramonville-Saint-Agne (Bus 56 dir. Auzeville)
- Salle Pablo Picasso - Place Pablo Picasso – 31520 Ramonville-Saint-Agne
- Françoise Poloni, bénévole, pédagogue, sophrologue certifiée depuis 2018, formée par l'Institut de Sophrologie du Sud-Ouest, anime des cours collectifs auprès d'adultes, de salariés, lycéens.

