

**USOAM
SOPHROLOGIE**



Ateliers Bien-Être & Sérénité Seniors

**SOPHROLOGIE • QI GONG •
MÉDITATION**

- **Préserver son capital santé & énergétique**
- **Retrouver un sommeil paisible**
- **Apprivoiser et soulager la douleur**
- **Calmer le mental et stimuler la vitalité**

**DU 30 SEPTEMBRE AU 16
DÉCEMBRE 2026
TOUS LES MERCREDIS DE
10H00 À 11H15**

USOAM SOPHROLOGIE



**Vous souhaitez préserver votre capital santé,
retrouver un sommeil paisible ou vous
accorder une pause de douceur ?**

**Rejoignez notre cycle de 10 séances
spécialement conçu pour les seniors.**

Le programme

- S1 (30 sept) : Ancrage, Posture et respirations (Ouverte à l'essai)
- S2 (7 oct) : Libérer les tensions corporelles
- S3 (14 oct) : Habiter son corps avec bienveillance +
- S4 (21 oct) : Sommeil & Récupération
- ➔ Pause automnale le 28 octobre +
- S5 (4 nov) : Apprivoiser et soulager la douleur
- S6 (Jeudi 12 nov) : Créer sa bulle de protection +
- S7 (18 nov) : Calmer le mental et apprivoiser le stress

- S8 (25 nov) : Stimuler sa vitalité

- S9 (2 déc.) : Mémoire et Concentration
- S10 (16 déc.) : Confiance, Gratitude et Bilan



Séances
animées par
**Christophe
RETIF**
Sophrologue
certifié
praticien en
Mindfulness
et Qi Gong

1^{ère} séance
à découverte gratuite

1 Jeudi 09 & 17
septembre à 18h45
Veuillez lire/voir avant le
début du cycle !



Maison des associations

12 rue Edouard Vaillant
91200 Athis Mons

Durée : 1h15 par séance (10h00 à 11h15)

Matériel : Tenue confortable et tapis de sol

**Tarifs : 14 € la séance (Forfait 140 €) + 10 €
d'adhésion**



Paiement en plusieurs chèques possible

⚠ Places limitées pour le confort de chacun.

INSCRIPTIONS & RENSEIGNEMENTS ☎ 0651832040

usoamsophrologie@gmail.com