



SÉANCES COLLECTIVES DE SOPHROLOGIE À CAGNY 2026/2027

animées par Elodie GAUGUELIN,
Sophrologue certifiée, enregistrée au RNCP

“Prenez le temps de vous ressourcer !”

Offrez-vous une pause de bien-être et de détente profonde.

La sophrologie est une méthode douce qui allie respiration, relaxation et visualisation positive pour vous aider à :

- réduire le stress et l'anxiété,
- retrouver calme et sérénité,
- mieux gérer vos émotions,
- améliorer votre sommeil,
- renforcer confiance en soi et énergie positive



En groupe, dans une ambiance chaleureuse et bienveillante,
venez découvrir des exercices simples à reproduire chez vous
au quotidien.

Aucune condition physique particulière n'est requise.

Quand ?

Tous les mardis à 18h
(hors vacances scolaires)

Où ?

Salle des fêtes
Rue Lucien Ropars

Pour qui ?

Adultes
à partir de 18 ans

Durée ?

1h à 1h15

TARIF(*) :

- 210 € pour l'année complète
- ou 70 € par trimestre

(*) Engagement pour l'année ou par trimestre



Renseignements & Inscriptions :

☎ 07 89 52 37 36



elosophro14@gmail.com