



## Séances thématiques de sophrologie

2025/2026

**NEW!**

1 samedi par mois nous vous proposons  
une séance de sophrologie sur des  
thématiques précises.



**20€/ personne**  
**séance de 2h, à la carte**

58 bis Av Charles Dupuy  
43700 Brives Charensac

Inscriptions au :

**0762384778**

[www.m-mieuxetre.fr](http://www.m-mieuxetre.fr)



# PROGRAMME



**Samedi 27 Septembre**

la rentrée en toute sérénité



**Samedi 11 Octobre**

**Sophrologie et cancer - Octobre rose**

Accompagner son corps dans le soin

Retrouver la force et la douceur en soi



**Samedi 15 Novembre**

La Santé mentale

Prendre soin de son esprit et de son équilibre intérieur



**Samedi 6 Décembre**

Traverser les fêtes sans stress /

Se reconnecter avec les fêtes





# PROGRAMME



**Samedi 17 Janvier**

Nouvelle année, repartir du bon pied !



**Samedi 21 Février**

Troubles du sommeil



Libérer les tensions pour mieux dormir

**Samedi 7 Mars**

Traverser un deuil



**Samedi 30 Mai**

Accompagner la grossesse vers l'accouchement



**Samedi 13 Juin**

Travailler la confiance en soi -  
rayonner en confiance

