



## Club de la Retraite Sportive et Culturelle de l'Hautill

Mairie de Vauréal – 1 Place du Cœur Battant – BP 10039  
95038 Cergy Pontoise Cedex tél 06 84 72 52 96  
secretariat.rsch@gmail.com www.rsch.fr  
siret n° 422 522 185 00020

# SOPHROLOGIE

**Pour tout renseignement** : [secretariat.rsch@gmail.com](mailto:secretariat.rsch@gmail.com)  
06 84 72 52 96

La sophrologie est une méthode basée sur la **respiration**, la **détente musculaire**, la **visualisation positive et des exercices dynamiques** qui apportent un équilibre tant sur le plan physique que psychologique.

Tout au long de cette année, des ateliers de sophrologie vous ont été proposés avec à chaque fois des thèmes différents.

Ces ateliers ayant connu un vif succès, nous avons décidé de recommencer cette année, mais en proposant la sophrologie comme une activité à part entière. Elle sera dispensée 1 fois par mois (calendrier à venir) les vendredis après-midi de 14h30 à 15h30 à la Maison de la Nature.

Les cours sont assurés par Isabelle Chatin, Sophrologue.

Cette activité vous est proposée 2 fois par mois :

**à la Maison de la Nature à Vauréal de 14h30 à 15h30**

Planning des dates proposées pour la saison 2024/2025 (PJ)

**Coût forfaitaire de cette activité : 70 € pour l'année.**