



Ateliers cuisine Bio avec et sans Gluten

Animés par **Aurélié OGER**

aurelie.cuisineetplantes@gmail.com

07 51 68 66 17

Consulter le programme
Inscription et règlement par atelier

Brigitte NAGTEGAELE **06.08.72.43.79** &
sophrobn@netcourrier.com



Ateliers cuisine Bio avec et sans Gluten

Eyssal 24520 Lamonzie Montastruc &
de **8h30 à 13h30**

- Vendredi 23 septembre 2022
- Vendredi 14 octobre 2022
- Vendredi 11 novembre 2022
- Vendredi 09 décembre 2022
- Vendredi 13 janvier 2023
- Vendredi 24 février 2023
- Vendredi 17 mars 2023
- Vendredi 12 mai 2023
- Vendredi 16 juin 2023
-

Cours animés alternativement par
Brigitte NAGTEGAELE

Sophrologue Caycédienne
Infirmière - Éducation pour la Santé - Phytothérapie

Élisabeth CHIES

Sophrologue Praticienne
Sophrologie Existentielle - ISEBA - RNCP

Renseignements : **06 08 72 43 79**

Courriel : sophrobn@netcourrier.com



Numéro RNA : W241002767

L'entraînement à la Relaxation Dynamique de la
Sophrologie permet d'acquérir des outils
nécessaires pour :

- Évacuer vos tensions, votre stress,
- Écouter vos besoins,
- Développer votre regard positif,
- Retrouver la confiance,
- Améliorer votre disponibilité,
- Optimiser vos propres capacités à dépasser vos difficultés.

Année 2022 / 2023

Cours une semaine sur deux

Les 1er et 3ème lundi et mardi du mois
Consulter la programmation



**Association Sophrologie Mouleydier ~
St Germain et Mons**

Lundi : 14h30 à 15h30

Mardi : 14h30 à 15h30

Salle Sauvignon la Gravière, 24520 Mouleydier

**Loto Quine au profit de l'association
Dimanche 13 novembre 2022 à 14 h**

Adhésion association : **12€**

Cours collectifs : **5€**

Engagement annuel : **18 cours**

Cours occasionnel : **10€**

possibilité de règlement en 1 chèque : **102€**

en 4 chèques : 12€ d'adhésion et

3 chèques de 30€ remis à l'inscription

Cours individuels sur RDV.

Cuisine : Consulter le programme

Inscription et règlement par atelier : **20€**