

Programme 2021 - 2022

planning des cours de sophrologie, sophro-méditations, ateliers d'épanouissement, cercles de femmes, marches sophro-méditatives...

lundi

SOPHRO-MEDITATION

(un lundi sur deux)

10h30/11h30

18h15/19h15

> Dohom, [La Baule](#)

Infos : Ther'HAPIES

mardi

SOPHROLOGIE SENIORS

10h30/11h30

> [Saint-Nazaire](#)

Infos : Ther'HAPIES

RDV COLLÉGIENS

17h15/18h15

> salle d'expression corporelle

Infos : Maison de Quartier
de l'[Immaculée](#) Beauregard

02.51.10.11.20

SOPHROLOGIE ADULTES

18h30/19h30

> salle des Paviolles

Infos : ASF

[Saint-André-des-Faux](#)

06.52.57.66.52

mercredi

SOPHROLOGIE ADULTES

10h30/11h30

> salle des Paviolles

Infos : ASF

[Saint-André-des-Faux](#)

06.52.57.66.52

ATELIERS

SOPHRO-LUDIQUES

ENFANTS ET

SOPHRO-PHILO ADOS

14h/19h

> lieux variables en presqu'île
guérandaise

Infos : Ther'HAPIES

jeudi

SOPHROLOGIE SENIORS

10h30/11h30

> [Saint-Nazaire](#)

Infos : Ther'HAPIES

SOPHROLOGIE ADULTES

17h15/18h15

18h15/19h15

> salle d'expression corporelle

Infos : Maison de Quartier
de l'[Immaculée](#) Beauregard

02.51.10.11.20

samedi

MARCHE

SOPHRO-MEDITATIVE

(un samedi sur deux)

10h30/12h00

> lieux variables en presqu'île
guérandaise

Infos : Ther'HAPIES

dimanche

CERCLE DE FEMMES

(un dimanche par mois)

10h30/12h30

> lieux variables en presqu'île
guérandaise

Infos : Ther'HAPIES

ATELIERS D'ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL POUR TOUS : enfants, ados, jeunes, adultes, duos parents/enfants...

1h, 2h, demi-journée, journée....

En partenariat avec d'autres professionnels du bien-être : art-thérapie, naturopathie, aromathérapie,

numérologie, réflexologies, ayurveda, chants intuitifs, méditations, yoga, qi gong...

Thématiques : émotions, stress, confiance en soi, estime de soi, sommeil, douleurs,

préparation mentale, A.C.M (attention, concentration, mémorisation)...

> sur la presqu'île Guérandaise

Infos : Ther'HAPIES

PARTAGEZ

 Ther'HAPIES

 Ther'HAPIES

prendre soin du corps, apaiser le coeur, libérer l'esprit



Nathalie Derthe : **06.43.46.78.60** Retrouvez mes actus sur : www.therhapiés.com