



Club Culturel de Loisirs d'Expression et de Récréation

41, rue René et Jean Lefèvre - 28130 PIERRES

Site Internet : www.ccler-maintenon.com

☎ : 02.37.23.12.43

💻 : ccler.maintenon@free.fr

Programme de stages de Sophrologie/Naturopathie Saison 2023-2024

Les ateliers sont animés par **Valérie LAPEYRE**, sophrologue et conseillère en Naturopathie et Phytologie, formée à l'Institut de Formation de Sophrologie (IFS), école Aliotta (Paris Xe), affiliée à la Chambre Syndicale de la Sophrologie et à la Chambre Nationale des Praticiens de la Médiation (CNPM).

Stages « Avancer et Grandir en harmonie »

« Avancer en Harmonie »

- Pour Adulte/Étudiant dès 16 ans : 2h

Un *jeudi* par mois, de 19h à 21h, salle Bleuet (Maison des Associations)

Tarif : 20 €/séance ou 50€ /les 3 séances

Thèmes	Séance 1	Séance 2	Séance 3
- Mieux se connaître pour avancer sereinement	05/10/23	09/11/23	07/12/23
- Prendre soin de soi et de ses rythmes biologiques	11/01/24	08/02/24	14/03/24
- Remettre de l'énergie en soi et booster son corps et son mental	11/04/24	16/05/24	06/06/24

« Grandir en Harmonie »

- Pour Adolescent dès 11 ans (6ème) : 1h30

Un *mercredi* par mois, de 16h30 à 18h, salle Bleuet (Maison des Associations)

Tarif : 20 €/séance ou 50€ /les 3 séances

Thèmes	Séance 1	Séance 2	Séance 3
- Qui suis-je et où je vais?	04/10/23	08/11/23	06/12/23
- Je me vois ! Comment je vois les autres?	10/01/24	07/02/24	13/03/24
- Quelle énergie me secoue?	10/04/24	15/05/24	05/06/24

- Pour Enfant dès 6 ans (CP) : 1h30

Un *mercredi* par mois, de 14h30 à 16h, salle Coquelicot (Espace Lesoudier)

Tarif : 20 €/séance ou 50€ /les 3 séances

Thèmes	Séance 1	Séance 2	Séance 3
- La danse des émotions !	04/10/23	08/11/23	06/12/23
- Le corps où j'habite !	10/01/24	07/02/24	13/03/24
- Mais qu'est-ce qui m'agite?	10/04/24	15/05/24	05/06/24



Club Culturel de Loisirs d'Expression et de Récréation

41, rue René et Jean Lefèvre - 28130 PIERRES

Site Internet : www.ccler-maintenon.com

☎ : 02.37.23.12.43

💻 : ccler.maintenon@free.fr

Stage découverte de la NATUROPATHIE

- Pour Adulte : 2h30

Un samedi par trimestre, de 14h30 à 17h à la Maison des Associations

Tarif : 25 €/séance ou 65€ /les 3 séances

Thèmes	Séances <i>samedi</i>	Salle
- Techniques pour booster son immunité naturelle	18/11/23	Amandine
- Techniques pour mettre son corps au repos et régénérer son organisme	10/02/24	Bleuet
- Faire corps avec le renouveau de la nature	13/04/24	Amandine

Stages pendant les VACANCES SCOLAIRES :

- Pour jeunes adultes (dès 18 ans) : 3h

Deux matinées, de 09h30 à 12h30, salle Cèdre (Maison des Associations)

Tarif : 80 €/les 2 séances

Thème	Séance 1 <i>mardi</i>	Séance 2 <i>jeudi</i>
- Mieux se connaître et développer son plein potentiel (avec l'arbre de vie)	31/10/23	02/11/23
	27/02/24	29/02/24

- Pour Adolescents (dès 13 ans) : 2h

Deux après-midis, de 14h30 à 16h30, salle Cèdre (Maison des Associations)

Tarif : 60 €/les 2 séances

Thème	Séance 1 <i>mardi</i>	Séance 2 <i>jeudi</i>
- Se remettre au centre de sa vie et prendre le temps de se construire (avec l'arbre de vie)	31/10/23	02/11/23
	27/02/24	29/02/24