



# Ateliers de Sophrologie à Ustaritz 2025/2026



## PROGRAMMATION

3

**Trois propositions** pour que chacun puisse trouver son Bonheur !!!

Un temps de **retour au Corps**,  
de **Relaxation**, de Partage et de Créativité  
pour **se Relier à Soi** et **aux Autres**  
**Joie et Bonne Humeur !!!**

### Sophrologie de groupe - ADULTES

*Inscription à l'année*

**Exercices de Respiration** pour se libérer peu à peu des tensions, du stress ...

**Revenir au calme** pour une soirée, **une nuit plus douce**

Jour et horaire: **Jeudi de 19h30 /20h30** (1 h) :

Tarif: **120 €/ an** + cotisation annuelle (15 € en individuel / 30 € en famille)  
(dégressif en fonction du nombre total d'heures de cours/ semaine effectué à l' ASCA)

### Ateliers Sophro-ludiques - ENFANTS (5 à 11 ANS)

*Inscription au trimestre*

**Activés créatives** pour revenir au Corps, à la Respiration, apprendre à accueillir et

**Comprendre nos Emotions** pour développer la **Confiance et l'Estime de Soi**

Jour et horaire: **un samedi sur deux** (semaines impaires) de **10h30 /12h00**:

Tarif: **60 € /trimestre + cotisation annuelle** (15 € en individuel / 30 € en famille)

### Stage PARENT / ENFANT (ou Grand-parent / enfant)

*Enfant dès 5 ans - Inscription par mail*

Venez passer **un moment doux et relaxant** avec votre enfant pour prendre le temps  
de **nourrir le lien** qui vous unit dans le **jeu** et la **créativité**

Jour et horaire: **un samedi sur deux** (semaines impaires) de **10h30 /12h00**:

Tarif: **35 € le duo** pour les adhérents ASCA - **50 € le duo** pour les non-adhérents

Céline Delaunay

**Professeur des écoles et Sophrologue**

06 52 86 57 31

celine@sophrodulien.fr

