

Sophro'bulle Démuin

Ateliers collectifs de sophrologie

Aurélie Bekkache, sophrologue · Entreprise individuelle, SIRET 922 461 629 00011 · TVA non applicable (franchise en base)

06 26 41 86 41 · aurelie.bekkache.sophro@gmail.com · www.aureliebekkache-sophro.fr

Informations pratiques

Trimestre 1 – du lundi 21 septembre au mercredi 16 décembre 2026 (12 semaines)

Quand ?

Le lundi de 19h à 20h et/ou le mercredi de 18h30 à 19h30, selon votre formule.

Chaque séance dure une heure. Merci d'arriver 5 à 10 minutes avant.

Semaine	Lundi	Mercredi
1	21 septembre	23 septembre
2	28 septembre	30 septembre
3	5 octobre	7 octobre
4	12 octobre	14 octobre
5	26 octobre	28 octobre
6	2 novembre	4 novembre
7	9 novembre	11 novembre (férié : séance décalée)
8	16 novembre	18 novembre
9	23 novembre	25 novembre
10	30 novembre	2 décembre
11	7 décembre	9 décembre
12	14 décembre	16 décembre

Pas de séance la semaine du 19 octobre (Toussaint). Le mercredi 11 novembre est férié : la séance sera décalée dans la semaine et la date vous sera communiquée.

Où ?

Local des associations de Démuin, au pied de l'église.

Une séance, comment ça se passe ?

- un accueil ;
- quelques mouvements simples, respiration et détente du corps ;
- une relaxation guidée, les yeux fermés ;
- un temps de partage libre, sans obligation de parler ;
- un rituel de clôture.

Aucune souplesse ni condition physique particulière n'est demandée. Il n'y a rien à réussir : chacun(e) avance à son rythme et peut adapter ou passer un mouvement.

Que prévoir ?

- une tenue confortable, dans laquelle vous pouvez bouger ;
- des chaussures plates ou des chaussettes ;
- une bouteille d'eau, un tapis et une petite couverture si vous êtes frileux(se) ;
- votre téléphone en mode silencieux.

Tarifs et règlement

- 1 séance par semaine : 90 € le trimestre (lundi ou mercredi) ;
- 2 séances par semaine : 150 € le trimestre ;
- paiement possible en 3 fois ; espèces, chèque, virement ou carte bancaire.

TVA non applicable, article 293 B du CGI.

Absence ou changement de jour

Merci de me prévenir dès que possible. Les séances manquées ne sont pas remboursées. Un changement ponctuel de jour (du lundi au mercredi, ou l'inverse) est possible en prévenant au moins 24 h à l'avance, dans la limite des places disponibles.

Une question ?

Aurélié Bekkache · 06 26 41 86 41 · aurelie.bekkache.sophro@gmail.com · www.aureliebekkache-sophro.fr