

# Sophrologie et cohérence cardiaque Petits groupes Saison 2020-2021 à Besançon

*Merci par avance d'informer vos patients ou adhérents  
par affichage ou transmission orale.*



L'été est bien là, et pourtant, peut-être que tout comme moi vous pensez parfois au mois de septembre, aux activités à venir, à ce qui vous ferait plaisir, à ce qui vous ferait du bien.

Et si vous profitez des jours, au fil du temps, sans vous questionner ni vous projeter, peut-être qu'une mini reprise en extérieur vous conviendrait avant toute autre chose.

Donc, quel que soit votre cas, voici les informations pour l'année à venir :

**pratique de sophrologie et cohérence cardiaque**  
(relaxation dynamique **en petit groupe** de septembre à juin)  
**et**  
**pratique en extérieur** avant la rentrée.

**Inscriptions ouvertes dès ce jour.**

Je serais prête à vous accueillir en petit groupe,  
**à compter du lundi 14 septembre :**

**Lundi 12h30** - Maison de Velotte - chemin des Journaux  
Infos ici <https://maisondevelotte.com>

**Lundi 16h00** - Salle avenue du commandant Marceau -  
Merci de me contacter <https://sophrologue-besancon-lamy.fr>

**Mardi 18h15** - ASEP - rue Résal  
Infos ici [http://www.asep.fr/asep/?page\\_id=11](http://www.asep.fr/asep/?page_id=11)

**Jeudi 18h30** - Maison de Velotte - chemin des Journaux  
Infos ici <https://maisondevelotte.com>

**Vendredi 12h15** - ASPTT - ancienne école des Torcols (chemin de Valentin)  
Infos ici <https://besancon.asptt.com/actualites/vacances-de-lasptt-besancon/>

**Et pour une pratique en extérieur, avant la rentrée :**

**Marche sportive et sophrologie :**  
**les mardis 25 août et 1er septembre à 18h00** -  
Chaudanne/Velotte (dénivelé +232m) - 12 euros

**Uniquement sophrologie en extérieur (pas de marche) :**

**les jeudis 27 août et 3 septembre à 18h00** - Proche maison de  
Velotte (37 chemin des journaux) - 10 euros

A bientôt et **au plaisir de se retrouver**,  
Sophrologiquement,

### Consultations

en ligne  
ou  
à l'espace médical de Roche Lez  
Beaupré

[https://sophrologue-besancon-  
lamy.fr](https://sophrologue-besancon-lamy.fr)

[sophrolamy@gmail.com](mailto:sophrolamy@gmail.com)

**06 22 36 16 70**



Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}

Vous avez reçu cet email car vous êtes dans ma liste de contacts  
[Si vous souhaitez vous désinscrire de ces informations cliquez ICI.](#)



© 2020 cabinet de sophrologie