

## CALENDRIER 2023/2024 DES SEANCES

du 22 août au 31 décembre 2023

### SEANCES "DECOUVERTE"

22/08 - 14h00, 29/08 - 14h00, 05/09 - 18h30, 16/09 - 14h00,  
14/10 - 14h00, 07/11 - 18h30, 09/12 - 14h00

### SEANCES "DETENTE"

24/08 - 16h00, 31/08 - 16h00, 09/09 - 14h00, 16/09 - 14h00,  
23/09 - 14h00, 07/10 - 14h00, 09/11 - 18h30, 18/11 - 14h00,  
02/12 - 14h00, 16/12 - 14h00, 21/12 - 18h30

### SEANCES "THEMATIQUE"

1 séance hebdomadaire pendant 5 semaines

#### Stimuler sa sérénité naturelle - 18h30

19/09, 26/09, 03/10, 10/10, 17/10

#### Développer l'affirmation de soi - 18h30

21/09, 28/09, 05/10, 12/10, 19/10

#### Améliorer son sommeil - 18h30

14/11, 21/11, 28/11, 05/12, 12/12

#### Stimuler la confiance en soi - 18h30

16/11, 23/11, 30/11, 07/12, 14/12

**Abonnements valides jusqu'au 31/12/24**

*ne pas jeter sur la voie publique*

## CALENDRIER 2023/2024 DES SEANCES

du 09 janvier au 30 avril 2024

### SEANCES "DECOUVERTE"

13/01 - 14h00, 10/02 - 14h00, 16/03 - 14h00, 13/04 - 14h00

### SEANCES "DETENTE"

09/01 - 18h30, 20/01 - 14h00, 03/02 - 14h00, 17/02 - 14h00,  
12/03 - 18h30, 23/03 - 14h00, 06/04 - 14h00, 20/04 - 14h00

### SEANCES "THEMATIQUE"

1 séance hebdomadaire pendant 5 semaines

#### Améliorer sa concentration - 18h30

16/01, 23/01, 30/01, 06/02, 13/02

#### Gérer ses douleurs - 18h30

18/01, 25/01, 01/02, 08/02, 15/02

#### Se préparer à un évènement - 18h30

(hors maternité)

19/03, 26/03, 02/04, 09/04, 16/04

#### Développer son adaptabilité - 18h30

21/03, 28/03, 04/04, 11/04, 18/04

*Abonnements valides jusqu'au 31/12/24*

## CALENDRIER 2023/2024 DES SEANCES

du 1er mai au 31 juillet 2024

### SEANCES "DECOUVERTE"

18/05 - 14h00, 01/06 - 14h00, 15/06 - 14h00, 23/07 - 18h00

### SEANCES "DETENTE"

11/05 - 14h00, 25/05 - 14h00, 08/06 - 14h00, 22/06 - 14h00,  
06/07 - 14h00, 20/07 - 14h00, 25/07 - 18h00

### SEANCES "THEMATIQUE"

1 séance hebdomadaire pendant 5 semaines

#### Stimuler sa mémoire - 18h30

14/05, 21/05, 28/05, 04/06, 11/06

#### Stimuler sa motivation - 18h30

16/05, 23/05, 30/05, 06/06, 13/06

#### Se préparer à voyager - 18h30

(chasser son appréhension des transports)

18/06, 25/06, 02/07, 09/07, 16/07

#### Lâcher prise pendant les vacances - 18h30

20/06, 27/06, 04/07, 11/07, 18/07

*Abonnements valides jusqu'au 31/12/24*

*ne pas jeter sur la voie publique*