



Colmar, le 23 juin 2025

Chères / chers Amicalistes,

Suite à notre sondage, nous vous confirmons que nous allons organiser un atelier « **Bien être : relaxation et sophrologie** » avec une animatrice de l'organisme Atout Age Alsace.

La relaxation et les techniques de sophrologie constituent un moyen simple et adapté pour se maintenir en bonne forme physique et psychique. C'est une méthode particulièrement efficace dont les bienfaits sur la santé des seniors ont été scientifiquement confirmés. La relaxation s'avère excellente pour prévenir les problématiques courantes du vieillissement : perte d'autonomie, problèmes de santé, stress et fatigue émotionnelle.

L'atelier se déroulera sur 5 séances de 2 heures, **les lundis matin, de 9 heures à 11 heures**, dans les locaux de « La Vigneraie » - 3 rue de La Vigneraie à WETTOLSHEIM.

Le nombre de places est limité à 15 personnes ; les inscriptions seront prises en compte au fur et à mesure de leurs arrivées.

Dates retenues et programme :

- Lundi 22 septembre 2025 : Séance **1** - Les pouvoirs extraordinaires de la respiration consciente.
- Lundi 29 septembre 2025 : Séance **2** - La relaxation - état naturel de l'homme.
- Lundi 06 octobre 2025 : Séance **3** - Détente émotionnelle.
- Lundi 13 octobre 2025 : Séance **4** - A chacun sa technique de relaxation - le lâcher prise par le corps ou par la psyché.
- Lundi 20 octobre 2025 : Séance **5** - Booster son bonheur grâce à la relaxation.

Une participation de **5 €** par personne est demandée.

Vous trouverez ci-dessous, le bulletin réponse à retourner pour le **31 juillet 2025**, à l'adresse postale de : **Danièle RINGLER – 35 Grand'Rue - 68320 WICKERSCHWIHR** - Tél. 06.80.12.60.54, accompagné de votre chèque de règlement libellé à l'ordre de l'Amicale Seniors Liebherr.

Bulletin d'inscription – BIEN ETRE : RELAXATION ET SOPHROLOGIE

Je soussigné(e) Tél. mobile.....

Adresse postale

Adresse mail

Souhaite participer à l'atelier "Relaxation et Sophrologie" Oui

avec conjoint : Oui Non

Ci-joint, chèque de participation d'un montant de€, libellé à l'ordre de l'Amicale Seniors Liebherr.

Date et signature :