



# L'Atelier du Lundi

## RELAXATION - MÉDITATION - SOPHROLOGIE

Ateliers animés par des sophrologues certifiés R.N.C.P.

30 ateliers d'une heure et demie - de 19h00 à 20h30  
(hors vacances scolaires et jours fériés)

30 septembre 2024

07 & 14 octobre 2024

04, 18 & 25 novembre 2024

02, 09 & 16 décembre 2024

06, 13, 20 & 27 janvier 2025

03, 10 février 2025

03, 10, 17, 24 & 31 mars 2025

07, 28 avril 2025

05, 12, 19 & 26 mai 2025

02, 16, 23 & 30 juin 2025

L'Association **GLOBAL ÉQUILIBRE** vous propose  
les Ateliers de l'Institut **BO DÉVELOPPEMENT**  
- thérapie, sophrologie, hypnose et relaxation -  
en partenariat avec **SOPHRO FLOWER** et la ville d'**Aubervilliers**.

# L'Atelier du Lundi

Animé par des **sophrologues certifiés R.N.C.P.**  
de 19h00 à 20h30

## ADRESSE

Salle d'évolution de l'école F. Kahlo & V. Shiva  
2-4 rue du Chemin-Vert - 93300 Aubervilliers

## CONTACT

**SÉVERINE** : 07.56.94.66.49 - [contact@sophroflower.fr](mailto:contact@sophroflower.fr)  
**OLIVIER** : 06.98.89.79.26 - [bodeveloppement@gmail.com](mailto:bodeveloppement@gmail.com)

## INSCRIPTION EN LIGNE

## TARIFS

**16 €** par atelier d'1h30 soit **160 €** par trimestre

*Une prise en charge totale ou partielle est acceptée  
par de nombreuses mutuelles; renseignez-vous auprès de la vôtre*

Une séance d'essai payante déductible de l'abonnement,  
puis règlement soit en espèce, soit en 3 chèques à l'ordre de **Bo  
Développement** (les chèques sont encaissés à chaque fin de trimestre)  
+ 5€ de cotisation annuelle à l'ordre de **Global Equilibre**

**Un entraînement régulier tout au long de l'année  
permet à la pratique de devenir un art de vivre au quotidien.**

**L'art de se détendre,  
c'est l'art d'être tendre avec soi-même!**