



ASSOCIATION SOPHRO DANSE — AVRILLÉ

Début des cours : vendredi 4 septembre 2026

### ■ ADULTES

Vendredi 16h00 – 17h30  
Maison de la Danse, Avrillé  
À partir de 16 ans

### ■ ENFANTS

Vendredi 17h30 – 18h30  
Maison de la Danse, Avrillé  
Dès 5 ans

### Qu'est-ce que la Sophro Danse ?

La Sophro Danse allie sophrologie et mouvement dansé pour favoriser détente, confiance en soi et bien-être. Accessible à tous, sans prérequis.



06 17 48 39 76 | [contact@stephanie-sophrologie.fr](mailto:contact@stephanie-sophrologie.fr)

<https://stephanie-sophrologie.fr>

## ■ PROGRAMME & ACTIVITÉS

### Cours Sophro Danse Adultes

- ◆ Vendredi 16h00 - Maison de la Danse, Avrille

### Cours Sophro Danse Enfants

- ◆ Vendredi 17h30 - Maison de la Danse, Avrille

### Atelier Parents & Enfants (1x/mois)

- ◆ Un moment de partage et de complicité en famille

### Ateliers sur les Emotions

- ◆ Comprendre, exprimer et apprivoiser ses émotions

### Soirees conviviales a l'annee

- ◆ Fetes, rencontres et temps de partage entre adherents

## ■ TARIFS

**360 €**

**Année complète**

*Meilleur tarif*

**150 €**

**Trimestre**

*Engagement souple*

**16 €**

**Séance à l'unité**

*Essai ou ponctuel*

*Tarif spécial demandeur d'emploi — Nous contacter*

## ■ INTERVENTIONS EXTÉRIEURES

### ◆ Ecoles & structures

*Animation Sophro Danse adaptée aux groupes*

### ◆ Associations & centres

*Ateliers thématiques sur demande*

### ◆ Residences seniors

*Danse assise ou debout - douce & adaptée*

### ◆ Sur devis personnalisée

*Intervention sur mesure selon vos besoins*

## ➤ BULLETIN D'INSCRIPTION 2026 / 2027

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_

Email : \_\_\_\_\_

Cours :  Adultes (Vend. 16h)  Enfants (Vend. 17h30)  Interventions / Rens.