

**SOPHRO-RELAXATION**  
**JEUDI de 18h À 19h**  
**(accueil à partir de 17h45)**  
**au Pan'Art 2 rue Beaujeu 81100 Castres**

Principalement en position assise sur une chaise, les séances de sophro-relaxation en groupe sont guidées par la voix, sans musique, et sont l'occasion de :

- prendre un temps pour se reconnecter et se rendre plus présent(e) à soi-même
- apprendre à mieux gérer et réguler son stress, son agitation, ses émotions difficiles, son sommeil
- trouver ou retrouver du calme, de la détente, du relâchement, se libérer des tensions
- développer sa concentration
- retrouver de l'énergie et se dynamiser
- améliorer la perception de son corps
- ressentir plus de confiance en soi
- changer sa perception en amenant plus de positif dans son quotidien et en étant plus ancré(e) dans sa vie

De nombreux outils et techniques simples, et accessibles à tous, sont proposés ; notamment avec des exercices de détente réalisés debout ; puis, assis sur une chaise, des exercices de respiration, de relaxation et de visualisation positive. Ces outils et techniques sont utiles dans la vie de tous les jours pour améliorer son bien-être.

Chacun(e) progresse à son rythme, tout en bénéficiant de la dynamique du groupe.

Une fois par semaine tout au long de l'année, ces séances collectives vous offrent un lieu et un moment pour vous poser, prendre soin de vous, et favorisent l'échange et le partage, dans une ambiance sympathique et bienveillante.

**Séances d'essai offertes !**  
**N'hésitez pas à vous renseigner !**



**Inscriptions ouvertes toute l'année !**

**TARIF 1 heure HEBDOMADAIRE de**  
**SOPHRO-RELAXATION = 100€**

Tous les jeudis du jeudi 4 septembre 2025 au  
jeudi 25 juin 2026, sauf vacances scolaires et jours fériés

**NOM :**

**PRÉNOM :**

**ADRESSE POSTALE :**

**ADRESSE MAIL :**

**PORTABLE :**

**JE M'INSCRIS pour participer de septembre 2025 à juin 2026 à :**

**// SOPHROLOGIE RELAXATION**  
Les jeudis de 18h à 19h  
Sauf vacances scolaires et jours fériés

Je joins un règlement de ..... €  
en .... chèque(s) de ..... €

J'ai pris connaissance des conditions.  
**SIGNATURE :**

Pour une séance individuelle, uniquement sur rdv :  
Tarif séance individuelle à Mazamet : 1er rdv 40€, puis 30€  
Prise de rdv en ligne via le site internet ou par téléphone  
Patrick Donnadille  
Sophro-relaxologue  
Conseiller & instructeur fleurs de Bach  
17 rue Alphonse Tournier  
81200 MAZAMET

La sophrologie et la méditation ne se substituent pas  
aux traitements et suivis médicaux.  
Le sophro-relaxologue ne fait aucun diagnostic  
et ne délivre aucune prescription de médicaments.

Données personnelles

Lors de votre inscription, nous pouvons enregistrer vos données personnelles collectées ci-dessus dans notre fichier afin de pouvoir recevoir nos prochaines activités. Ces données restent internes et confidentielles. Vous pouvez à tout moment accéder à vos informations personnelles et en demander la suppression par un simple courriel à [patrick.donnadille@gmail.com](mailto:patrick.donnadille@gmail.com)

**QUI ANIME LA**  
**SÉANCE COLLECTIVE ?**

Les séances sont guidées par Patrick Donnadille qui a l'expérience de l'animation de la sophrologie et de la méditation auprès de groupes depuis plus de 5 ans.

Certifié en sophrologie appliquée dans les métiers de la relation d'aide et / ou de la santé (sophrologie caycédienne)

Certifié praticien en relaxation par  
Sophrologie Formation Toulouse (Soft)

Certifié : sophrologie et fatigue chronique,  
sophrologie et confiance en soi.

**CONTACT**  
**RENSEIGNEMENTS**

**06.74.26.92.66**

**[contact@patrickdonnadille.com](mailto:contact@patrickdonnadille.com)**

**[patrickdonnadille.com](http://patrickdonnadille.com)**

Siret 404 204 919 00033  
Imprimé par nos soins le 1<sup>er</sup> juillet 2025