



# " Atelier de Sophrologie "

Un jeudi par mois d'octobre 2025 à mai 2026  
de 15h15 à 16h30

*Animé par Céline Saillau Revol*



Prendre un temps pour soi, se poser et cultiver la présence à l'instant en pratiquant la sophrologie.

Par des techniques accessibles à tout adulte, basées sur la respiration, la relaxation en mouvement, la visualisation et la méditation, la sophrologie permet de retrouver un mieux-être et un équilibre.

Les exercices se font sur chaise et en position debout. Prévoir des chaussettes, une tenue qui permette une aisance au niveau abdominal, et de vous étirez librement, ainsi qu'un pull ou un gilet, en cas de besoin.

**Lieu :** Centre d'animation Madeleine,  
18 allée Pierre Chevalier, 45000 Orléans.

*Cet atelier est accessible à tous.*

**Dates :**

**16 OCTOBRE, 20 NOVEMBRE, 11 DECEMBRE, 15 JANVIER,  
5 FEVRIER, 12 MARS, 2 AVRIL, 21 MAI**

Sophrologue Intégrative, diplômée par La Société Française de Sophrologie,  
Enseignante de Yoga diplômée par le Soleil d'Or et l'EFY,  
Formée à la relation d'aide

[www.celinesaillaurevol.fr](http://www.celinesaillaurevol.fr)

**L'inscription** se fait sur place lors des ateliers d'octobre, novembre ou au plus tard celui de décembre.

**Participation :** 120 € le cycle + 15 € d'adhésion à Yoga et Créativité. Il est demandé de participer à l'ensemble du cycle. (Inscription en décembre : 100 € + 15€ d'adhésion.)

Possibilité de participer à 1 **séance d'essai** le 16 octobre, le 20 novembre ou le 11 décembre au tarif de 16 euros qui sera déduit du forfait si vous validez votre inscription au cycle complet.

*L'association se réserve le droit d'annuler tout ou partie du cycle en cas de nécessité.  
Les absences sont laissées à la responsabilité de chacun, et ne donneront lieu à aucun dédommagement.*

[www.yoga-creativite.fr](http://www.yoga-creativite.fr)