

# Planning séances 2021-2022 relaxation, sophrologie, rigologie, ateliers à thème

Zone A  vacances scolaires + jours fériés

Les cours sont suivis en salle ou en visio, selon votre préférence (sauf rigologie lundi et bulle de bonheur vendredi, en salle uniquement)

**Cours 60 mn : Rigologie lundi 18h30 - Relaxation lundi 18h30 - Sophrologie niveau 1 lundi 9h ou mardi 18h30 - Sophrologie niveau 2 lundi 10h ou mardi 19h30**

**1 stage Stress (8 séances hebdo) et 1 stage Sommeil (5 séances hebdo) : mercredi 18h30 - durée 1h30**

**Bulles de bonheur vendredi 14h-16h30 - Rire/Relax sous le chêne dimanche 10h-11h**

Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août	
1 M		1 V		1 L		1 M		1 S		1 M		1 M		1 V		1 D	Journée Rire Beaujolais	1 M		1 V		1 L	
2 J		2 S		2 M		2 J		2 D		2 M	Sommeil (4)	2 M		2 S	Conférence Autisme 10h	2 L	Sophro Relax	2 J		2 S		2 M	
3 V		3 D		3 M		3 V		3 L	Rigologie	3 J		3 J		3 D	Rire/relax Chêne 10h	3 M	Sophro	3 V		3 D		3 M	
4 S		4 L	Rigologie	4 J		4 S		4 M		4 V	Bulle bonheur	4 V		4 L	Sophro Relax	4 M	Stress (7)	4 S		4 L		4 J	
5 D		5 M		5 V		5 D		5 M		5 S		5 S		5 M	Sophro	5 J		5 D		5 M		5 V	
6 L	Sophro Rigo/Relax	6 M		6 S		6 L	Rigologie	6 J		6 D		6 D		6 M	Stress (5)	6 V		6 L		6 M	Séance fin année	6 S	
7 M	Sophro	7 J		7 D		7 M		7 V		7 L	Sophro Relax	7 L	Sophro Relax	7 J		7 S		7 M		7 J		7 D	
8 M		8 V		8 L	Rigologie	8 M		8 S		8 M	Sophro	8 M	Sophro	8 V		8 D		8 M		8 V		8 L	
9 J		9 S		9 M		9 J		9 D		9 M	Sommeil (5)	9 M	Stress (1)	9 S		9 L	Rigologie	9 J		9 S		9 M	
10 V		10 D		10 M		10 V		10 L	Sophro Relax	10 J		10 J		10 D		10 M		10 V		10 D		10 M	
11 S		11 L	Sophro Relax	11 J		11 S		11 M	Sophro	11 V		11 V	Bulle bonheur	11 L	Rigologie	11 M	Stress (8)	11 S		11 L		11 J	
12 D		12 M	Sophro	12 V		12 D		12 M	Sommeil (1)	12 S		12 S		12 M		12 J		12 D	Rire/relax Chêne 10h	12 M		12 V	
13 L		13 M		13 S		13 L	Sophro Relax	13 J		13 D		13 D		13 M	Stress (6)	13 V		13 L	Sophro Relax	13 M		13 S	
14 M		14 J		14 D		14 M	Sophro	14 V		14 L		14 L	Rigologie	14 J		14 S		14 M	Sophro	14 J		14 D	
15 M		15 V		15 L	Sophro Relax	15 M		15 S		15 M		15 M		15 V		15 D		15 M		15 V		15 L	
16 J		16 S		16 M	Sophro	16 J		16 D		16 M		16 M	Stress (2)	16 S		16 L	Sophro Relax	16 J		16 S		16 M	
17 V		17 D		17 M		17 V	Bulle bonheur	17 L	Rigologie	17 J		17 J		17 D		17 M	Sophro	17 V		17 D		17 M	
18 S		18 L	Rigologie	18 J		18 S		18 M		18 V		18 V		18 L		18 M		18 S		18 L		18 J	
19 D		19 M		19 V		19 D		19 M	Sommeil (2)	19 S		19 S		19 M		19 J		19 D		19 M		19 V	
20 L	Rigologie	20 M		20 S		20 L		20 J		20 D		20 D		20 M		20 V		20 L	Rigologie	20 M		20 S	
21 M		21 J		21 D		21 M		21 V		21 L		21 L	Sophro Relax	21 J		21 S	Balade 10h Avenas	21 M		21 J		21 D	
22 M		22 V	Bulle bonheur	22 L	Rigologie	22 M		22 S		22 M		22 M	Sophro	22 V		22 D		22 M		22 V		22 L	
23 J		23 S		23 M		23 J		23 D		23 M		23 M	Stress (3)	23 S	Balade 10h Avenas	23 L	Rigologie	23 J		23 S		23 M	
24 V		24 D		24 M		24 V		24 L	Sophro Relax	24 J		24 J		24 D		24 M		24 V		24 D		24 M	
25 S		25 L		25 J		25 S		25 M	Sophro	25 V		25 V		25 L		25 M		25 S		25 L		25 J	
26 D		26 M		26 V		26 D		26 M	Sommeil (3)	26 S		26 S	Balade 10h Avenas	26 M		26 J		26 D		26 M		26 V	
27 L	Sophro Relax	27 M		27 S		27 L		27 J		27 D		27 D		27 M		27 V		27 L	Sophro Relax	27 M		27 S	
28 M	Sophro	28 J		28 D		28 M		28 V		28 L	Rigologie	28 L	Rigologie	28 J		28 S		28 M	Sophro	28 J		28 D	
29 M		29 V		29 L	Sophro Relax	29 M		29 S				29 M		29 V		29 D		29 M		29 V		29 L	
30 J		30 S		30 M	Sophro	30 J		30 D				30 M	Stress (4)	30 S		30 L	Sophro Relax	30 J		30 S		30 M	
		31 D				31 V		31 L	Rigologie			31 J				31 M	Sophro			31 D		31 M	