

Harmonie et mémoire

Animé par :

**Sandrine Junquas, sophrologue – association
Sophrolo Jolie et Laurence Darmon, artiste
et chanteuse**

**Accompagner les séniors et les aidants grâce aux
outils de la sophrologie et le chants.**

Venez découvrir les bienfaits de la sophrologie et
observer ses effets sur notre façon de chanter.

Les séances de sophrologie vous permettrons
d'améliorer votre bien-être, votre sommeil, votre
confiance en vous, la gestion de la douleur...

SANTÉ

ATELIER



DATE

09

Mars

2026

10h00

LIEU

Carlipa

**Salle polyvalente
564 Route de Bram**



INFOS

Sur inscription

Au 06 81 61 88 07

Ou 06 80 90 95 08

Proposé par

**l'association Sophro
Jolie en partenariat
avec la mairie de
Carlipa**

Le programme

ATELIER

- 12 séances de sophrologie et de chant, gratuites, ouvertes aux seniors et aux aidants

De 10h00 les lundis :

09 mars, 16 mars, 23 mars, 30 mars, 13 avril, 04 mai, 18 mai, 01 juin, 08 juin, 15 juin, 22 juin et 29 juils 2026

Après avoir installé la détente dans nos corps, grâce aux outils de la sophrologie, nous pourrons choisir ensemble 12 chansons parmi un répertoire de chanson françaises et réaliser un mini concert en fin d'atelier

Inscription au 06 81 61 88 07 ou 06 80 90 95 08

Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la commission des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Aude