

# 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 permettront 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 juil 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