

Agenda Sophro 2018-2019

Atelier samedi
 Enfant Mindful Up
 Adulte 1ère année
 Adulte 2ème année
 Zone C

Août		Sept.		Octobre		Nov,		Déc,		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet	
1 M		1 S		1 L		1 J		1 S		1 M		1 V		1 V		1 L		1 M		1 S		1 L	
2 J		2 D		2 M		2 V		2 D		2 M		2 S		2 S		2 M		2 J		2 D		2 M	
3 V		3 L		3 M		3 S		3 L		3 J		3 D		3 D		3 M	Printemps	3 V		3 L		3 M	
4 S		4 M		4 J		4 D		4 M		4 V		4 L		4 L		4 J		4 S		4 M		4 J	
5 D		5 M		5 V		5 L		5 M	Automne	5 S		5 M		5 M		5 V		5 D		5 M	Été	5 V	
6 L		6 J		6 S	Respiration et détente	6 M		6 J		6 D		6 M	Hiver	6 M		6 S		6 L		6 J		6 S	
7 M		7 V		7 D		7 M		7 V		7 L		7 J		7 J		7 D		7 M		7 V		7 D	
8 M		8 S	Foire aux associations	8 L		8 J		8 S	Réguler ses émotions	8 M		8 V		8 V		8 L		8 M		8 S	Réguler ses émotions	8 L	
9 J		9 D		9 M		9 V		9 D		9 M		9 S	Mieux dormir	9 S		9 M		9 J		9 D		9 M	
10 V		10 L		10 M		10 S	Lâcher Prise	10 L		10 J		10 D		10 D		10 M	Printemps	10 V		10 L		10 M	
11 S		11 M		11 J		11 D		11 M		11 V		11 L		11 L		11 J		11 S	Lâcher Prise	11 M		11 J	
12 D		12 M		12 V		12 L		12 M	Automne	12 S	12 M		12 M		12 V		12 D		12 M	Été	12 V		
13 L		13 J		13 S	Techniques Anti Stress	13 M		13 J		13 D		13 M	Hiver	13 M	Printemps	13 S	Techniques anti stress	13 L		13 J		13 S	
14 M		14 V		14 D		14 M	Automne	14 V		14 L		14 J		14 J		14 D		14 M		14 V		14 D	
15 M		15 S		15 L		15 J		15 S		15 M		15 V		15 V		15 L		15 M		15 S		15 L	
16 J		16 D		16 M		16 V		16 D		16 M	Hiver	16 S		16 S	Initiation à la méditation	16 M		16 J		16 D		16 M	
17 V		17 L		17 M		17 S		17 L		17 J		17 D		17 D		17 M	Printemps	17 V		17 L		17 M	
18 S		18 M		18 J		18 D		18 M		18 V		18 L		18 L		18 J		18 S		18 M		18 J	
19 D		19 M		19 V		19 L		19 M	Automne	19 S		19 M		19 M		19 V		19 D		19 M	Été	19 V	
20 L		20 J		20 S		20 M		20 J		20 D		20 M	Hiver	20 M	Printemps	20 S		20 L		20 J		20 S	
21 M		21 V		21 D		21 M	Automne	21 V		21 L		21 J		21 J		21 D		21 M		21 V		21 D	
22 M		22 S		22 L		22 J		22 S		22 M		22 V		22 V		22 L		22 M	Été	22 S	Initiation à la méditation	22 L	
23 J		23 D		23 M		23 V		23 D		23 M	Hiver	23 S		23 S		23 M		23 J		23 D		23 M	
24 V		24 L		24 M		24 S	Apaiser son esprit	24 L		24 J		24 D		24 D		24 M		24 V		24 L		24 M	
25 S		25 M		25 J		25 D		25 M		25 V		25 L		25 L		25 J		25 S	Apaiser son esprit	25 M		25 J	
26 D		26 M		26 V		26 L		26 M		26 S	Confiance en soi	26 M		26 M		26 V		26 D		26 M	Été	26 V	
27 L		27 J		27 S		27 M		27 J		27 D		27 M		27 M	Printemps	27 S		27 L		27 J		27 S	
28 M		28 V		28 D		28 M	Automne	28 V		28 L		28 J		28 J		28 D		28 M		28 V		28 D	
29 M		29 S		29 L		29 J		29 S		29 M		29 V		29 V		29 L		29 M	Été	29 S		29 L	
30 J		30 D		30 M		30 V		30 D		30 M	Hiver	30 S	Respiration et détente	30 S		30 M		30 J		30 D		30 M	
31 V				31 M				31 L		31 J				31 D				31 V				31 M	