

Mais aussi :

Des ateliers thématiques

Nous intervenons sur différentes structures du territoire.

Public : enfants, jeunes, personnes en situation de handicap, personnes âgées...

Thèmes abordés :

- Gestion du stress
- Connaissance de soi
- Estime de soi
- Relaxation
- Gestion des émotions
- Lutte contre le décrochage scolaire
- Travail sur l'esprit critique et le vivre ensemble -
- Compétences psychosociales
- Education par le jeu de société

Des formations

Public : Professionnels, bénévoles associatifs

Thèmes abordés :

- Techniques corporelles et relaxation
- Gestion du stress
- Communication et accompagnement
- Qualité de vie au travail

Catalogue consultable sur notre site !

Organisme de formation depuis 2011, Court'Echelle est certifié Qualiopi pour ses actions de Formations



La certification qualité a été délivré au titre de la catégorie suivante : **Action de Formation**

Infos pratiques :

Reprise des cours à partir du 11 septembre 2023.

Tous nos cours sont assurés par des coaches sportifs et sophrologues formées à différentes techniques

Cours d'essai gratuit.

Tarifs des ateliers à consulter sur notre site. (Un tarif adapté est possible sur demande.)



Pour tout abonnement à 2 cours ou + par semaine

=

Sophro en liberté OFFERT !

05.62.96.06.97



11 rue du Béarn
65700 SOMBRUN



- courtechelle-crea.com
- courtechelle@gmail.com
- Association Court'Echelle
- [court.echelle](https://www.instagram.com/court.echelle)

SAISON 2023-2024



vers un équilibre personnel et relationnel



**ATELIERS
SOPHROLOGIE
GYM DOUCE
PARENTALITÉ**

Enfants - Ados - Adultes



avec le soutien de la DRAJES Occitane.

Ne pas jeter sur la voie publique

Se pauser

Sophrologie-Relaxation

Une parenthèse dans la vie quotidienne pour améliorer le bien-être.

Lieux	Horaires
 Pujo	Lundi 18h30 -19h30
 Maubourguet	Mardi 10h30 -11h30

Sophro " en liberté "

Pas le temps de venir à nos ateliers ? Sophro en liberté vous permet d'accéder **24h/24h** à un cours par semaine, envoyé sur WhatsApp ou par mail !

Lieux	Horaires
En ligne	En liberté

Rendez-vous individuel

Accompagnement personnalisé en Sophrologie et Fleurs de Bach

Public : enfants, adolescents, adultes, seniors.

Sur une séance d'une heure accompagné d'une sophrologue diplômée, vous pourrez :

- Mettre en place des espaces de détente et de bien être.
- Travailler la gestion du stress ou encore les perturbations émotionnelles
- Apprendre à se poser, se concentrer, s'apaiser,
- Développer vos ressources, retrouver du dynamisme, de l'assurance ...

Bouger

Gym douce

Renforcer la musculature profonde, l'équilibre, préserver l'autonomie. Inspiré des techniques Qi Gong, Yoga, Pilates...

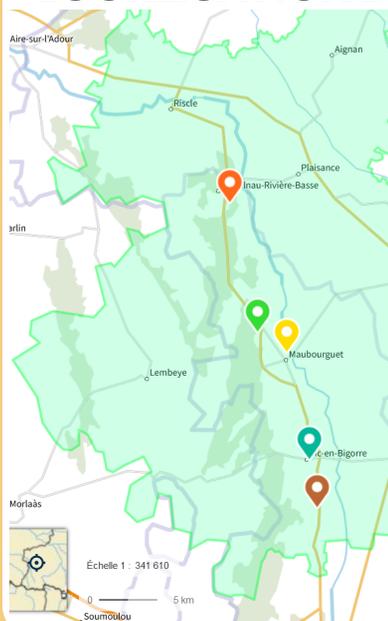
Lieux	Horaires
 En visio et /ou SOMBRUN	Lundi 18h30 -19h30
 Maubourguet	Mardi 9h30 - 10h30
 Vic-en-Bigorre	Samedi 9h - 10h

Gym détente

Se détendre avec des mouvements doux, automassages et étirements ...

Lieux	Horaires
 Vic-en-Bigorre	Samedi 10h - 11h

LOCALISATION DES ATELIERS



 **Siège de Court'Echelle**
11 rue du Béarn
65 700 Sombrun

 **VIC-EN-BIGORRE**
Maison des Associations
Rue Barrère de Vieuzac

 **CASTELNAU RIVIÈRE BASSE**

 **MAUBOURGUET**
-Salle de danse
Allée Larbanes
- Presbytère
52,Rue Darricau

 **PUJO**
Salle des fêtes
Place de la Mairie

Echanger

Espace parent

Que vous soyez parents, grand-parents ou concerné par la parentalité, Court'Echelle propose des ateliers d'échanges et de jeux dans 3 communes du département !

Lieux	Dates
 Pujo	4 octobre - 15h/16h30
 Maubourguet	Fin 2023
 Castelnau	Début 2024

Espace parentalité pro

Les réunions d'échanges entre professionnels de la petite enfance reprennent à la rentrée !
N'hésitez pas à nous rejoindre !

 Les ateliers parentalité sont **GRATUIT**
Renseignements et informations des dates et ateliers sur nos réseaux !

Soirée bien-être

Le bien être à la portée de tous !

Un thème, des jeux coopératifs, des jeux de société, des rires, de la convivialité ...

Nous vous proposons un temps pour apprendre à mieux communiquer, savoir mieux gérer le stress ou nos émotions et bien d'autre chose encore !.

Si vous souhaitez organiser une soirée, vous avez des idées mais vous ne savez pas comment le mettre en œuvre ?

Contactez nous !