

SOPHROLOGIE

Atelier niveau 1 : pour débuter

91,60 €

Mercredis soirs : 12, 19, 26 mars + 2 avril - de 18h30 à 20h.

Contact : citescontact@isosl.be

Atelier niveau 2 (suite pour ceux qui ont suivi un premier atelier de 4 séances)

91,60 €

Mardis matins : 11, 18, 25 mars + 1 avril - de 10h à 11h30. Local carrelage

Contact : citescontact@isosl.be

Atelier niveau 3 (pour ceux qui ont suivi deux ateliers et veulent aller plus loin)

91,60 €

Mardis soirs : 8, 15, 22 avril + 13 mai - de 18h30 à 20h.

Contact : citescontact@isosl.be

STRESS

Atelier gestion du Stress

10 €

Mardis 01, 08, 15 et 22 avril – de 12H30 -14H

Contact : [Annick Gilsonnet, psychologue de 1ère ligne. 0478/78.63.18](mailto:Annick.Gilsonnet@psychologue.be)

[Livia Chouffart, psychologue de 1ère ligne. 0494/28.02.08](mailto:Livia.Chouffart@psychologue.be)

PSYCHOMOTRICITE

Atelier Psychomotricité - Emotions

Gratuit

Mardis 11/18/25 mars 14H à 15H30

Contact : citescontact@isosl.be

ANXIETE

Anxieux, moi ? pas du tout...

Sensibilisation

15€

Lundi 28 avril de 17H à 19H

Contact : citescontact@isosl.be

TRAVAIL

Groupe d'analyse de situations de travail

Pour toute personne en difficulté à son travail qui se sent prête à en discuter avec d'autres pour analyser sa situation et trouver des pistes d'actions

10 €

Intéressé ? citescontact@isosl.be