



CONSULTATIONS

9H À 18H SUR RDV
TOUS LES MARDIS

Consultations individuelles

- Psychothérapie
- Sophrologie
- Socio esthétique
- Réflexologie
- Art thérapie
- Kinésithérapie
- Ostéopathie
- Coaching



CERCLES DE PAROLE

11H30-12H30

1er mardi du mois
Violences conjugales

2ème mardi
Violences sexistes et sexuelles

4ème mardi du mois
Violences conjugales



SOCIO-ESTHÉTIQUE

14H-15H30
MARDI 2

Atelier auto soin visage pour prendre soin de sa peau.

Bienfaits :

- Se réapproprier son corps
- Transformer les sensations en expériences positives
- Retrouver la notion de plaisir
- Favoriser l'estime de soi positive



MISE EN PAGE DE MON CV PARTIE 2

SOPHROLOGIE

14H-15H30
MAISON DES ASSOCIATIONS
SURCOUF

14H-15H30 MARDI 9
MAISON DE LA FAMILLE

Conseils et outils pratiques pour rendre votre CV attractif.

Bienfaits :

- Valoriser son profil
- Mettre en valeur ses compétences
- Rendre votre CV attractif

Cours de sophrologie en petit groupe pour prendre soin de soi

Bienfaits :

- Vivre un moment de bien-être
- Se sentir bien dans son corps
- Lâcher-prise
- Libérer ses émotions

Lieu du cours : 1 place Anne de Bretagne 35400 St-Malo



KFÉ PARTAGÉ

14H-15H30
MARDI 16

Moment convivial de rencontres et d'écoute bienveillante proposé par les écoutantes bénévoles

Bienfaits :

- Un moment d'échange entre femmes
- Créer du lien
- Vivre un moment de bien-être
- Stimuler les initiatives



MARCHONS ENSEMBLE

14H-15H30
MARDI 23

Marche sur la plage en petit groupe pour activer son corps et libérer son mental

Bienfaits :

- Activer son corps
- Libérer son mental
- Favorise la détente corporelle
- Se ressourcer

Rdv à 14h à la cale de Rochebonne

Association
AVRIL CHEZ ROCKIE

MAISON DES ASSOCIATIONS SURCOUF

19 RUE DE LA CHAUSSEE 35400 À ST-MALO (2ÈME ÉTAGE)

infos et inscriptions : accueil.rockie@gmail.com
rockieassociation.wixsite.com/rockie





CONSULTATIONS

9H À 18H SUR RDV
TOUS LES MARDIS

Consultations individuelles

- Psychothérapie
- Sophrologie
- Socio esthétique
- Réflexologie
- Art thérapie
- Kinésithérapie
- Ostéopathie
- Coaching



CERCLES DE PAROLE

11H30-12H30

1er mardi du mois
Violences conjugales

2ème mardi
Violences sexistes et sexuelles

4ème mardi du mois
Violences conjugales



SOCIO-ESTHÉTIQUE

14H-15H
MARDI 7

Atelier auto soin visage pour prendre soin de sa peau.

Bienfaits :

- Se réapproprié son corps
- Transformer les sensations en expériences positives
- Retrouver la notion de plaisir
- Favoriser l'estime de soi positive



SOPHROLOGIE

14H-15H30
MARDI 14

Cours de sophrologie en petit groupe pour prendre soin de soi

Bienfaits :

- Vivre un moment de bien-être
- Se sentir bien dans son corps
- Lâcher-prise
- Libérer ses émotions

**Lieu du cours : 1 place Anne de Bretagne
35400 St-Malo**



KFÉ PARTAGÉ

14H-15H30
MARDI 21

Moment convivial de rencontres et d'écoute bienveillante proposé par les écoutantes bénévoles

Bienfaits :

- Un moment d'échange entre femmes
- Créer du lien
- Vivre un moment de bien-être
- Stimuler les initiatives



INITIATION YOGA

14H-15H
MARDI 28

Initiation yoga de la femme

Bienfaits :

- Activer son corps
- Libérer son mental
- Favorise la détente corporelle
- Se ressourcer

Association
MAI CHEZ ROCKIE

MAISON DES ASSOCIATIONS SURCOUF

19 RUE DE LA CHAUSSEE 35400 À ST-MALO (2ÈME ÉTAGE)

**infos et inscriptions : accueil.rockie@gmail.com
rockieassociation.wixsite.com/rockie**

