

Septembre 2025

Association
CHEZ ROCKIE

MAISON DES ASSOCIATIONS SURCOUF
19 RUE DE LA CHAUSSEE 35400 À ST-MALO
2ÈME ÉTAGE SALLE 208



CONSULTATIONS

9H À 18H SUR RDV
TOUS LES MARDIS



CERCLES DE PAROLE

10H30-12H



KFÉ PARTAGÉ

14H-15H30 MARDI 2

Consultations individuelles

- Psychopratique
- Sophrologie
- Socio esthétique
- Réflexologie
- Art thérapie
- Kinésithérapie
- Ostéopathie
- Coaching - Thérapie familiale

2ème mardi de chaque mois

Thème :

Violences conjugales et parentalité

Petit groupe d'entraide et de soutien
co-animé par 2 professionnelles

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



SOPHROLOGIE

14H-15H30 MARDI 9



DETENTE CREATIVE

14H-15H30 MARDI 16



CONSEIL EN IMAGE

14H-15H30 MARDI 23

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

Atelier d'écriture et de méditation, d'exercices psychocorporels et de papiers découpés, d'intelligence collective et de dessin, d'aquarelle et de pastels.

Bienfaits :

- Activer sa créativité
- Retrouver la motivation
- Libérer son mental
- Favorise la détente corporelle
- Se ressourcer

Atelier créatif socio-conseil en image et échange autour des différents styles.

Bienfaits :

- Trouver, retrouver ou affirmer son style

Comment participer ?

INSCRIPTION & ADHÉSION À L'ASSOCIATION ROCKIE OBLIGATOIRE :
ACCUEIL.ROCKIE@GMAIL.COM

MODALITES : [ROCKIEASSOCIATION.WIXSITE.COM/ROCKIE](https://rockieassociation.wixsite.com/rockie)



Octobre 2025

Association
CHEZ ROCKIE

MAISON DES ASSOCIATIONS SURCOUF
19 RUE DE LA CHAUSSEE 35400 À ST-MALO
2ÈME ÉTAGE SALLE 208



CONSULTATIONS

9H À 18H SUR RDV
TOUS LES MARDIS



CERCLES DE PAROLE

10H30-12H



KFÉ PARTAGÉ

14H-15H30 MARDI 7

Consultations individuelles

- Psychopratique
- Sophrologie
- Socio esthétique
- Réflexologie
- Art thérapie
- Kinésithérapie
- Ostéopathie
- Coaching - Thérapie familiale

2ème mardi de chaque mois

Thème :

Violences conjugales et parentalité

Petit groupe d'entraide et de soutien
co-animé par 2 professionnelles

**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



SOPHROLOGIE

14H-15H30 MARDI 14



VACANCES TOUSSAINT



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

Les bénévoles s'accordent une
pause, pas d'ateliers pendant les
vacances.

A bientôt !

Comment participer ?

INSCRIPTION & ADHÉSION À L'ASSOCIATION ROCKIE OBLIGATOIRE :
ACCUEIL.ROCKIE@GMAIL.COM

MODALITES : [ROCKIEASSOCIATION.WIXSITE.COM/ROCKIE](https://rockieassociation.wixsite.com/rockie)



Novembre 2025

Association
CHEZ ROCKIE

MAISON DES ASSOCIATIONS SURCOUF
19 RUE DE LA CHAUSSEE 35400 À ST-MALO
2ÈME ÉTAGE SALLE 208



CONSULTATIONS

9H À 18H SUR RDV
TOUS LES MARDIS



CERCLES DE PAROLE

10H30-12H



KFÉ PARTAGÉ

14H-15H30 MARDI 4

Consultations individuelles

- Psychopratique
- Sophrologie
- Socio esthétique
- Réflexologie
- Art thérapie
- Kinésithérapie
- Ostéopathie
- Coaching - Thérapie familiale

2ème mardi de chaque mois

Thème :

Violences conjugales et parentalité

Petit groupe d'entraide et de soutien
co-animé par 2 professionnelles

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



SOPHROLOGIE

14H-15H30 MARDI 18



DETENTE CREATIVE

14H-15H30 MARDI 25



FERIE

14H-15H30 MARDI 11

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

Atelier d'écriture et de méditation, d'exercices psychocorporels et de papiers découpés, d'intelligence collective et de dessin, d'aquarelle et de pastels.

Bienfaits :

- Activer sa créativité
- Retrouver la motivation
- Libérer son mental
- Favorise la détente corporelle
- Se ressourcer

Pas d'atelier le 11 novembre et la
permanence est également
fermée.

Comment participer ?

INSCRIPTION & ADHÉSION À L'ASSOCIATION ROCKIE OBLIGATOIRE :
ACCUEIL.ROCKIE@GMAIL.COM

MODALITES : [ROCKIEASSOCIATION.WIXSITE.COM/ROCKIE](https://rockieassociation.wixsite.com/rockie)



Décembre 2025

Association
CHEZ ROCKIE

MAISON DES ASSOCIATIONS SURCOUF
19 RUE DE LA CHAUSSEE 35400 À ST-MALO
2ÈME ÉTAGE SALLE 208



CONSULTATIONS

9H À 18H SUR RDV
TOUS LES MARDIS



CERCLES DE PAROLE

10H30-12H



KFÉ PARTAGÉ

14H-15H30 MARDI 2

Consultations individuelles

- Psychopratique
- Sophrologie
- Socio esthétique
- Réflexologie
- Art thérapie
- Kinésithérapie
- Ostéopathie
- Coaching - Thérapie familiale

2ème mardi de chaque mois

Thème :

Violences conjugales et parentalité

Petit groupe d'entraide et de soutien
co-animé par 2 professionnelles

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



SOPHROLOGIE

14H-15H30 MARDI 9



ORIGAMI

14H-15H30 MARDI 16



VACANCES

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

Atelier Origami, créer un joli pliage en partageant un moment zen.

Bienfaits :

- Favorise la concentration
- Lâcher prise
- Éveiller la créativité

Les bénévoles s'accordent une pause, pas d'ateliers pendant les vacances.

A bientôt !

Comment participer ?

INSCRIPTION & ADHÉSION À L'ASSOCIATION ROCKIE OBLIGATOIRE :
ACCUEIL.ROCKIE@GMAIL.COM

MODALITES : [ROCKIEASSOCIATION.WIXSITE.COM/ROCKIE](https://www.rockieassociation.wixsite.com/rockie)

