

# Planning des cours collectifs de Sophrologie — Septembre 2026

| LUNDI | MARDI                                      | MERCREDI                                   | JEUDI                                      | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|-------|--|--|--|----------|--------|----------|
| 31    | 1  | 2  | 3  | 4        | 5      | 6        |
| 7     | 🕒 18:00 À 19:00<br><b>Cours découverte</b> | 🕒 18:30 À 19:30<br><b>Cours découverte</b> | 🕒 18:00 À 19:00<br><b>Cours découverte</b> | 11       | 12     | 13       |
| 14    | 15   | 16   | 17   | 18       | 19     | 20       |
| 21    | 22   | 🕒 18:30 À 19:30<br><b>Séance 1</b>         | 🕒 18:00 À 19:00<br><b>Séance 1</b>         | 25       | 26     | 27       |
| 28    | 🕒 18:00 À 19:00<br><b>Séance 1</b>         | 🕒 18:30 À 19:30<br><b>Séance 2</b>         | 1  | 2        | 3      | 4        |

Liste des Cours +

- 🕒 18:00 À 19:00  
**Cours du mardi - semaine paire**
- 🕒 18:30 À 19:30  
**Cours du mercredi hebdomadaire**
- 🕒 18:00 À 19:00  
**Cours du jeudi - semaine impaire**



Angélique Moreau  
1000ressources.com

# Planning des cours collectifs de Sophrologie \_\_\_\_\_ Octobre 2026

| LUNDI | MARDI                       | MERCREDI                    | JEUDI                       | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|-------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------|--------|----------|
| 28    | 29                          | 30                          | 1                           | 2        | 3      | 4        |
| 5     | 6                           | 🕒 18:30 À 19:30<br>Séance 3 | 🕒 18:00 À 19:00<br>Séance 2 | 9        | 10     | 11       |
| 12    | 🕒 18:00 À 19:00<br>Séance 2 | 🕒 18:30 À 19:30<br>Séance 4 | 15                          | 16       | 17     | 18       |
| 19    | 20                          | VACANCES                    | VACANCES                    | 23       | 24     | 25       |
| 26    | 🕒 18:00 À 19:00<br>Séance 3 | VACANCES                    | 29                          | 30       | 31     | 1        |

Liste des Cours +

- 🕒 18:00 À 19:00  
Cours du mardi - semaine paire
- 🕒 18:30 À 19:30  
Cours du mercredi hebdomadaire
- 🕒 18:00 À 19:00  
Cours du jeudi - semaine impaire



Angélique Moreau  
1000ressources.com

# Planning des cours collectifs de Sophrologie \_\_\_\_\_ *Novembre 2026*

| LUNDI | MARDI                              | MERCREDI                           | JEUDI                              | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|-------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|----------|--------|----------|
| 2     | 3                                  | 🕒 18:30 À 19:30<br><b>Séance 5</b> | 🕒 18:00 À 19:00<br><b>Séance 3</b> | 6        | 7      | 8        |
| 9     | 🕒 18:00 À 19:00<br><b>Séance 4</b> | FÉRIÉ                              | 12                                 | 13       | 14     | 15       |
| 16    | 17                                 | 🕒 18:30 À 19:30<br><b>Séance 6</b> | 🕒 18:00 À 19:00<br><b>Séance 4</b> | 20       | 21     | 22       |
| 23    | 🕒 18:00 À 19:00<br><b>Séance 5</b> | 🕒 18:30 À 19:30<br><b>Séance 7</b> | 26                                 | 27       | 28     | 29       |
| 30    | 1                                  | 2                                  | 3                                  | 4        | 5      | 6        |

Liste des Cours +

- 🕒 18:00 À 19:00  
**Cours du mardi - semaine paire**
- 🕒 18:30 À 19:30  
**Cours du mercredi hebdomadaire**
- 🕒 18:00 À 19:00  
**Cours du jeudi - semaine impaire**



Angélique Moreau  
1000ressources.com

# Planning des cours collectifs de Sophrologie \_\_\_\_\_ *Décembre 2026*

| LUNDI | MARDI                              | MERCREDI                            | JEUDI                              | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|-------|------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|----------|--------|----------|
| 30    | 1                                  | 🕒 18:30 À 19:30<br><b>Séance 8</b>  | 🕒 18:00 À 19:00<br><b>Séance 5</b> | 4        | 5      | 6        |
| 7     | 🕒 18:00 À 19:00<br><b>Séance 6</b> | 🕒 18:30 À 19:30<br><b>Séance 9</b>  | 10                                 | 11       | 12     | 13       |
| 14    | 15                                 | 🕒 18:30 À 19:30<br><b>Séance 10</b> | 🕒 18:00 À 19:00<br><b>Séance 6</b> | 18       | 19     | 20       |
| 21    | VACANCES                           | VACANCES                            | 24                                 | 🎄        | 26     | 27       |
| 28    | 29                                 | VACANCES                            | VACANCES                           | 1        | 2      | 3        |

Liste des Cours +

- 🕒 18:00 À 19:00  
**Cours du mardi - semaine paire**
- 🕒 18:30 À 19:30  
**Cours du mercredi hebdomadaire**
- 🕒 18:00 À 19:00  
**Cours du jeudi - semaine impaire**



Angélique Moreau  
1000ressources.com

# Planning des cours collectifs de Sophrologie \_\_\_\_\_ Janvier 2027

| LUNDI | MARDI                       | MERCREDI                     | JEUDI                       | VENDREDI                    | SAMEDI | DIMANCHE |
|-------|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--------|----------|
| 28    | 29                          | 30                           | 31                          | Happy New Year<br>2027<br>1 | 2      | 3        |
| 4     | 5                           | 🕒 18:30 À 19:30<br>Séance 11 | 🕒 18:00 À 19:00<br>Séance 7 | 8                           | 9      | 10       |
| 11    | 🕒 18:00 À 19:00<br>Séance 7 | 🕒 18:30 À 19:30<br>Séance 12 | 14                          | 15                          | 16     | 17       |
| 18    | 19                          | 🕒 18:30 À 19:30<br>Séance 13 | 🕒 18:00 À 19:00<br>Séance 8 | 22                          | 23     | 24       |
| 25    | 🕒 18:00 À 19:00<br>Séance 8 | 🕒 18:30 À 19:30<br>Séance 14 | 28                          | 29                          | 30     | 31       |

Liste des Cours +

- 🕒 18:00 À 19:00  
Cours du mardi - semaine paire
- 🕒 18:30 À 19:30  
Cours du mercredi hebdomadaire
- 🕒 18:00 À 19:00  
Cours du jeudi - semaine impaire



Angélique Moreau  
1000ressources.com



# Planning des cours collectifs de Sophrologie

## Février 2027

| LUNDI | MARDI                        | MERCREDI                     | JEUDI                       | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|-------|------------------------------|------------------------------|-----------------------------|----------|--------|----------|
| 1     | 2                            | 🕒 18:30 À 19:30<br>Séance 15 | 🕒 18:00 À 19:00<br>Séance 9 | 5        | 6      | 7        |
| 8     | 🕒 18:00 À 19:00<br>Séance 9  | 🕒 18:30 À 19:30<br>Séance 16 | 11                          | 12       | 13     | 14       |
| 15    | 16                           | VACANCES                     | VACANCES                    | 19       | 20     | 21       |
| 22    | 🕒 18:00 À 19:00<br>Séance 10 | VACANCES                     | 25                          | 26       | 27     | 28       |

Liste des Cours 

- 🕒 18:00 À 19:00  
Cours du mardi - semaine paire
- 🕒 18:30 À 19:30  
Cours du mercredi hebdomadaire
- 🕒 18:00 À 19:00  
Cours du jeudi - semaine impaire



Angélique Moreau  
1000ressources.com

# Planning des cours collectifs de Sophrologie \_\_\_\_\_ Mars 2027

| LUNDI | MARDI                               | MERCREDI                            | JEUDI                               | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|-------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|----------|--------|----------|
| 1     | 2                                   | 🕒 18:30 À 19:30<br><b>Séance 17</b> | 🕒 18:00 À 19:00<br><b>Séance 10</b> | 5        | 6      | 7        |
| 8     | 🕒 18:00 À 19:00<br><b>Séance 11</b> | 🕒 18:30 À 19:30<br><b>Séance 18</b> | 11                                  | 12       | 13     | 14       |
| 15    | 16                                  | 🕒 18:30 À 19:30<br><b>Séance 19</b> | 🕒 18:00 À 19:00<br><b>Séance 11</b> | 19       | 20     | 21       |
| 22    | 🕒 18:00 À 19:00<br><b>Séance 12</b> | 🕒 18:30 À 19:30<br><b>Séance 20</b> | 25                                  | 26       | 27     | 28       |
| 29    | 30                                  | 🕒 18:30 À 19:30<br><b>Séance 21</b> | 1                                   | 2        | 3      | 4        |

Liste des Cours +

- 🕒 18:00 À 19:00  
**Cours du mardi - semaine paire**
- 🕒 18:30 À 19:30  
**Cours du mercredi hebdomadaire**
- 🕒 18:00 À 19:00  
**Cours du jeudi - semaine impaire**



Angélique Moreau  
1000ressources.com



# Planning des cours collectifs de Sophrologie

# Avril 2027

| LUNDI | MARDI                               | MERCREDI                            | JEUDI                               | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|-------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|----------|--------|----------|
| 29    | 30                                  | 31                                  | 🕒 18:00 À 19:00<br><b>Séance 12</b> | 2        | 3      | 4        |
| 5     | 🕒 18:00 À 19:00<br><b>Séance 13</b> | 🕒 18:30 À 19:30<br><b>Séance 22</b> | 8                                   | 9        | 10     | 11       |
| 12    | 13                                  | VACANCES                            | VACANCES                            | 16       | 17     | 18       |
| 19    | VACANCES                            | VACANCES                            | 22                                  | 23       | 24     | 25       |
| 26    | 27                                  | 🕒 18:30 À 19:30<br><b>Séance 23</b> | 🕒 18:00 À 19:00<br><b>Séance 13</b> | 30       | 1      | 2        |

Liste des Cours 

- 🕒 18:00 À 19:00  
**Cours du mardi - semaine paire**
- 🕒 18:30 À 19:30  
**Cours du mercredi hebdomadaire**
- 🕒 18:00 À 19:00  
**Cours du jeudi - semaine impaire**



Angélique Moreau  
1000ressources.com



# Planning des cours collectifs de Sophrologie

## Mai 2027

| LUNDI | MARDI                               | MERCREDI                            | JEUDI                               | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|-------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|----------|--------|----------|
|       | 🕒 18:00 À 19:00<br><b>Séance 14</b> | 🕒 18:30 À 19:30<br><b>Séance 24</b> |                                     |          |        |          |
|       |                                     | 🕒 18:30 À 19:30<br><b>Séance 25</b> | 🕒 18:00 À 19:00<br><b>Séance 14</b> |          |        |          |
|       | 🕒 18:00 À 19:00<br><b>Séance 15</b> | 🕒 18:30 À 19:30<br><b>Séance 26</b> |                                     |          |        |          |
|       |                                     | 🕒 18:30 À 19:30<br><b>Séance 27</b> | 🕒 18:00 À 19:00<br><b>Séance 15</b> |          |        |          |
|       |                                     |                                     |                                     |          |        |          |

Liste des Cours

- 🕒 18:00 À 19:00  
Cours du mardi - semaine paire
- 🕒 18:30 À 19:30  
Cours du mercredi hebdomadaire
- 🕒 18:00 À 19:00  
Cours du jeudi - semaine impaire



Angélique Moreau  
1000ressources.com



# Planning des cours collectifs de Sophrologie

# Juin 2027

| LUNDI | MARDI                                     | MERCREDI                                  | JEUDI                                     | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|-------|---|---|---|----------|--------|----------|
| 31    | 🕒 18:00 À 19:00<br><b>Séance 16</b><br>1  | 🕒 18:30 À 19:30<br><b>Séance 28</b><br>2  | 3   | 4        | 5      | 6        |
| 7     | 8   | 🕒 18:30 À 19:30<br><b>Séance 29</b><br>9  | 🕒 18:00 À 19:00<br><b>Séance 16</b><br>10 | 11       | 12     | 13       |
| 14    | 🕒 18:00 À 19:00<br><b>Séance 17</b><br>15 | 🕒 18:30 À 19:30<br><b>Séance 30</b><br>16 | 17  | 18       | 19     | 20       |
| 21    | 22  | 23  | 🕒 18:00 À 19:00<br><b>Séance 17</b><br>24 | 25       | 26     | 27       |
| 28    | 29  | 30  | 31  | 1        | 2      | 3        |

Liste des Cours 

- 🕒 18:00 À 19:00  
**Cours du mardi - semaine paire**
- 🕒 18:30 À 19:30  
**Cours du mercredi hebdomadaire**
- 🕒 18:00 À 19:00  
**Cours du jeudi - semaine impaire**



Angélique Moreau  
1000ressources.com