



Centre de Ressources Territorial

CRT du GHT 11 - Clinique du Diaconat-Colmar  
201 avenue d'Alsace - BP 20129 - 68003 COLMAR Cedex  
18 rue Charles Sandherr - 68000 COLMAR  
Etablissement certifié par la Haute Autorité de Santé



Wintzenheim, le 20 Février 2026

Madame, Monsieur,

Le bien-être et la promotion de la santé de chacune et chacun d'entre vous comptent parmi nos priorités. Des séances de sophrologie seront organisées au courant de l'année 2026 en partenariat avec Aurelia Herz Fritsch, sophrologue, ainsi que le Centre de Ressources Territorial de la zone de santé II, grâce à la participation financière de la Conférence des Financeurs et de la CEA, pour l'année 2026.

La sophrologie ou « science de l'esprit harmonieux », est une méthode psychocorporelle ; elle se compose d'un ensemble de pratiques qui vont agir à la fois sur le corps et l'esprit, par des exercices de mise en mouvement du corps, de relaxation et de respiration. C'est une approche qui est adaptée à tout âge. Les exercices se font dans la douceur et le respect des limites de chacun et chacune.

Ces ateliers s'adressent à toute personne de la commune, âgée de plus de soixante ans qui ressent le besoin de souffler dans son quotidien et de prendre du temps pour soi.

**Nous avons le plaisir de vous informer que pour l'année 2026 cette activité vous sera proposée gratuitement.**

Une programmation de 10 séances de 1h par cycle sera organisée à un rythme hebdomadaire. Les séances se tiendront à l'Arthuss.

Les séances se dérouleront les jeudis de 14h à 15h15, par groupe de 8 à 12 personnes. Deux cycles seront organisés au cours de l'année 2026, pour permettre à plus de personnes d'en bénéficier, selon les dates suivantes :

- Cycle 1 : 19/03, 26/03, 2/04, 9/04, 30/04, 07/05, 21/05, 28/05, 4/06, 11/06
- Cycle 2 : 10/09, 17/09 ; 24/09, 1/10, 8/10, 15/10, 5/11, 12/11, 19/11, 26/11

Afin que nous puissions organiser au mieux cette activité, **nous vous remercions de bien vouloir retourner le talon suivant en mairie.**

Veuillez agréer, Madame, Monsieur, l'expression de nos sincères salutations.

M. Serge Nicole, Maire



**Talon à remettre à la mairie au service vie associative et manifestations  
communales  
ou par mail à [cbuhler@mairie-wintzenheim.fr](mailto:cbuhler@mairie-wintzenheim.fr)**

Nom :

Prénom :

Adresse :

Numéro de téléphone :

Date de naissance :

Adresse mail :

☐ Je souhaite m'inscrire à la Sophrologie (gratuit)

Préciser le numéro du cycle : \_\_\_\_\_