



Société Française  
de Sophrologie

# La Newsletter

JUILLET 2026

## Édito

«La conscience n'est pas une chose, mais un processus.»

*Carl Gustav Jung*

Née de la quête d'Alfonso Caycedo pour explorer et développer la conscience humaine, la sophrologie est bien plus qu'une pratique psychocorporelle : elle est une philosophie de l'être, profondément ontologique et une invitation, aussi, à découvrir les valeurs qui nous animent et à répondre aux questionnements existentiels qui jalonnent nos parcours de vie.

Elle est aussi une méthode complète, tant par la puissance des principes qui la fondent que par la pertinence de ses outils et techniques.

Générative (comme l'IA :)), elle permet des transformations par la mise en œuvre d'une dynamique où l'action produit de nouvelles possibilités. Par sa progressivité et son principe d'entraînement, elle favorise un processus continu d'éveil de la conscience et une intégration en douceur des changements générés.

Alors, dans un monde où la souffrance psychique, les questionnements existentiels et les défis, écologiques, développementaux autant que sociétaux se multiplient, quelle est la place du sophrologue et comment peut-il aider ?

Entre savoir-faire et savoir-être, il accompagne dans le respect de la temporalité et des possibles de l'Autre pour l'ouvrir au vécu de l'expérience dans le respect de son historicité.

Par sa posture d'écoute et de non-jugement, il nourrit la dynamique de l'alliance, co-crée et renouvelée à chaque séance.

Déontologie, formation continue et supervision y sont les piliers d'un accompagnement responsable, où le "prendre soin de Soi" est indissociable du "prendre soin de l'Autre".

S'il définit un cadre et des règles à l'exercice de notre métier, le code de déontologie ne s'y limite pas : il nous invite à réfléchir, à renforcer nos compétences, à penser notre métier et à développer une éthique professionnelle pour garantir un accompagnement à la hauteur des enjeux humains et de la confiance qui nous est accordée à chaque accompagnement. Dans cette vision qui place l'humain au centre, la conscience devient alors ce «processus» que nous accompagnons avec humilité et responsabilité.

**Judith Dumas**

*Co-présidente de la Société Française de Sophrologie*

[www.sophrologie-francaise.com](http://www.sophrologie-francaise.com)

## Table des matières

Zoom sur nos actions **02**

Focus sur...  
La réactivation cognitive sophrologique **03**

Si j'étais... **05**

La librairie de la SFS **06**

La formation continue **08**

Informations adhérent·es **11**

# Zoom sur nos actions

## Congrès SFS 2026 - Save the date



### Sophrologie et adaptation aux incertitudes contemporaines.

La Société Française de Sophrologie vous donne rendez-vous les 5 et 6 décembre 2026 à l'ASIEM, à Paris, pour son prochain congrès annuel !

Cette nouvelle édition aura pour thématique : **Sophrologie et adaptation aux incertitudes contemporaines.**

Trouver sa place dans un monde qui bouge

Deux journées pour explorer, questionner et partager autour de la place de la sophrologie face aux transformations, aux repères mouvants et aux enjeux de notre époque.

📍 ASIEM - Paris  
📅 5 & 6 décembre 2026

*Plus d'informations à venir prochainement.*

## Matinée professionnelle du 3 octobre 2026

### La place de la sophrologie au service de la santé mentale

La SFS vous propose un webinar le samedi 3 octobre 2026 de 9h à 12h autour du thème de la santé mentale.

Dans un contexte social où la question de la santé mentale est régulièrement évoquée, la Sophrologie trouve là toute sa raison d'être.

- **Date** : le 3 octobre 2026 de 9h00 à 12h00
- **Lieu** : en visio-conférence
- **Animation** : Jean-Pascal Cabrera, co-Président de la SFS
- **Prix** :
  - Pour les adhérents : 40€
  - Pour les NON adhérents : 50€

Inscription en ligne :

[www.congres-sophrologie-sfs.com/sophrologie-sante-mentale](http://www.congres-sophrologie-sfs.com/sophrologie-sante-mentale)



# Focus sur...

## La réactivation cognitive sophrologique<sup>1</sup>

Dès le début de mon activité de neuropsychologue et de sophrologue, **la personne âgée et ses ressources cognitives et psychologiques m'ont inspiré intérêt et soif de découverte.** La sophrologie, tôt rencontrée dans mon histoire personnelle et dans ma vie professionnelle, m'avait révélé l'importance des sensations et du corps dans la richesse de nos ressources, de notre équilibre neuro-hormonal et les tonalités de notre humeur.

Jouer d'une longue vie est une bénédiction que nous souhaitons à tous. L'avance en âge est riche d'acquis, d'expériences, de connaissances sur l'humain à travers l'histoire, petite et grande, que nous traversons alors sur presque un siècle et parfois plus. Nous en voyons les transformations, les évolutions grâce à la fréquentation successive de nos grands-parents, nos parents, nos contemporains, nos enfants, nos petits-enfants, nos arrière-petits-enfants. Nous observons dans les groupes sociaux que nous fréquentons à l'école, au cours de nos études, dans nos activités professionnelles, dans notre vie de retraité, les mutations, progrès et reculs de notre société et du monde. Ce long parcours est aussi émaillé pour certains d'épreuves, d'accidents, de maladies et pour tous des modifications de notre corps, liées à la croissance, aux événements de la vie, à l'avancée en âge qui fait de notre vieillissement la période de notre vie qui exige le plus, en nombre, constance et amplitude, de travail d'adaptation.

La sophrologie nous offre **un accompagnement précieux pour mener à bien cette adaptation,** particulièrement lorsque se présentent des accidents de la vie, l'accompagnement des parents, du conjoint, de la conjointe, malade ou vieillissant, de la prise de la retraite, des deuils qui émaillent notre avancée en âge, des pathologies et accidents divers, des maladies neurodégénératives qui peuvent affecter la santé et l'autonomie de l'âgé.

**Elle facilite la résilience,** par le renforcement, grâce à la RD1 et en particulier aux exercices respiratoires, du **fonctionnement harmonieux des bases somato-instinctuelles de la personne ainsi que de leur coordination avec l'émotivité, l'affectivité, les fonctions cognitives.** Elle facilite aussi l'accès à la **plénitude d'être,** grâce au confort qu'elle procure et qui s'accompagne d'une régulation de l'ambiance intérieure qui devient alors plus sereine et sécurisante.



La rencontre des personnes âgées, dans le domaine de la recherche sur les pathologies cérébrales dégénératives, puis dans le cadre d'une consultation de dépistage de ces mêmes pathologies, m'a inspiré l'envie, face aux besoins qu'elles émettaient, d'**allier sciences cognitives et sophrologie pour créer une approche nouvelle de rééducation et de maintien des fonctions cognitives adaptée** que j'ai longuement expérimentée en service hospitalier gériatrique et en EHPAD.

Cela a donné lieu à la création de ma formation spécifique pour les sophrologues : « **La réactivation cognitive sophrologique** ». Elle leur permet d'intervenir en services gériatriques mais aussi auprès de personnes dont les fonctions cognitives ont été altérées par une inactivité, un déficit de stimulation : suite d'une dépression, d'une longue maladie, d'une longue période de chômage, enfants et adolescents en difficulté d'apprentissage.

L'entretien et la restauration de fonctions cognitives efficaces et fluides est un facteur important de confiance et d'estime de soi ainsi qu'un **atout de protection de la sécurité de la personne âgée en ce qu'il préserve son autonomie.**

Ces dernières années, l'apparition et l'expérience du COVID, qui a tant modifié notre mode de vie, s'est alourdie de la persistance de difficultés cognitives lors de ce qui a été nommé « Le COVID long ». Ce nouveau syndrome altère considérablement la qualité de vie de ceux qui en souffrent : adolescents, adultes ou encore personnes âgées. Il entraîne une lourde fatigue, des difficultés cognitives diverses, et les éloigne des activités scolaires et professionnelles, voire altèrent leur vie familiale. Les spécificités des troubles qu'il entraîne exigent un accompagnement sophrologique et cognitif spécifique pour lequel je propose aux sophrologues un mode d'intervention particulier avec la formation : Sophrologie et COVID long.

Elle s'inscrit parmi les formations que j'ai créées pour les sophrologues que le vieillissement passionne, et qui se consacrent à l'accompagnement des personnes âgées qui traversent des moments et des épreuves particulières, mais aussi qui, simplement, désirent expérimenter toutes les réalisations et les bonheurs de l'avancée en âge. Les demandes que présentent les personnes âgées expriment des sujets aussi variés que les conflits familiaux, l'anxiété à la suite de divers événements de vie traumatisants, la dépression, parfois la mésestime de soi après des pertes et des ruptures, l'affaiblissement de leur mémoire et de leurs savoir-faire.

Dans leurs demandes et dans le dialogue que le sophrologue noue avec eux, transparaissent aussi des capacités adaptatives puissantes, **des savoir-faire et savoir être impressionnants**, développés lors d'événements de vie parfois extrêmes (certains d'entre eux ont traversé deux guerres), et **qui ne demandent qu'à être réactualisés pour servir leur épanouissement actuel**.

Le sophrologue au fait des spécificités du vieillissement favorise, à l'aide de techniques adaptées, la réactualisation du schéma corporel, si essentiel en cette période de la vie fertile en modifications des corps, des modes de vie et habitudes. Il aide ainsi à l'affrontement et à l'acceptation des aléas du vieillissement.

**L'accompagnement de la souffrance des familles et aidants familiaux** s'est aussi rapidement imposé comme une nécessité tant pour leur bien-être et leur sécurité que pour celles de la personne âgée qu'elles ont en charge. La sophrologie joue un rôle essentiel pour mener à bien cet accompagnement qui allie la prévention de la fatigue, de l'isolement et du burn-out, l'information sur les droits et devoirs, l'information sur les pathologies et leurs conséquences, l'entraînement à la récupération et au soin de soi, si vital.

C'est pour moi un plaisir sans cesse renouvelé d'actualiser chaque année ces formations, au regard des recherches le plus récentes et de l'évolution des besoins et des attentes des personnes âgées. Et un autre plaisir de voir la sophrologie approfondir ses modes et domaines d'intervention, comme le congrès de la Société Française de Sophrologie nous l'expose chaque année, irrigue et fertilise ma pratique quotidienne.

**Par Agathe Delisle**  
*Neuropsychologue, sophrologue et formatrice*

<sup>1</sup>La réactivation cognitive sophrologique a fait l'objet de la création de titre spécifique.

# Si j'étais...

Dans la continuité des rubriques *Les sens de mon livre* et de *Ce qui me meut*, "Si j'étais" est notre nouvelle rubrique conçue et animée par **Marcella**.

Qui d'entre nous n'a jamais joué à se demander *Si j'étais ceci* ou *si j'étais cela* ? Ce jeu d'expression qui consiste à faire des analogies entre les caractéristiques d'une personne et celle des choses évoquées, permet de se décrire de manière poétique et ludique, en utilisant à la fois son expérience et son imagination.



## Aline Removille

Sophrologue spécialisée en prévention santé et sophrothérapie  
Créatrice du [Centre d'accompagnement de l'être](#)

## Si j'étais un moment de grand calme

Je serai mon lac de Norvège, celui de l'enfance, et qui m'accompagne, me voit grandir et rire. C'est un élément frais et revigorant, devenu essentiel à une forme d'équilibre dont il semble naturellement doté.

Pourtant, il en a vu passer des froids et des étés, de l'ombre et de la lumière, il me l'a souvent murmuré.

Il reste une unique merveille dont je ne pourrai jamais me passer, d'ailleurs, il m'apparaît souvent comme ressource dans mes ateliers.

## Si j'étais une question existentielle

*Où ça le fait ?* C'est la toute première question en sophrologie qui a transformé mon rapport à l'expérience corporelle et sensationnelle dans mes pratiques. Car le mot détaille le passage, le mouvement, l'intensité, la virtuosité et ainsi j'accède à une autre version de moi-même, plus pleine, et plus complète.

## Si j'étais une addiction plutôt assumée

Même assumée, je ne me reconnais pas dans l'addiction, peut-être est-elle chargée de quelque chose de plus intense et incontrôlable.

Mais parce que je suis disciplinée et que je vais au bout de cet exercice, je vais plonger dans cette proposition et évoquer un principe auquel je ne déroge presque jamais : celui de la douceur. Je ne crois pas au trop plein de douceur car cette vertu a un pouvoir de connexion inépuisable à soi d'abord, aux autres et à tous les mondes.

## Si j'étais la solidité

Je serai la pierre, toutes les pierres avec leurs vulnérabilités : la sensorialité des matières, la joie des couleurs et de leurs nuances, les formes et les messages qui se dégagent, en toute subtilité et bien souvent avec de l'humour dont j'ai besoin et avec lequel je jongle dans le tourbillon de la vie.

## Si j'étais un geste familial

Je serai une respiration consciente.

Celle qui donne la vie, qui répond à l'autre, qui ouvre des possibles, qui nourrit l'existant et qui implique un passage. La respiration est mouvement.



## Si j'étais trois pas de danse consécutive

Comme cela parle à mon cœur !

Et comme cela libère mon corps: le mouvement (tiens te revoilà!) dans la danse a ouvert bien des univers à la petite fille que j'étais.

En comptant chaque pas, pour chaque geste, de la chorégraphie rythmée à la totale liberté, en plus de 45 ans, cette pratique de créativité et d'ancrage est un puits sans fonds et une grande source d'inspiration pour m'être/mettre au monde la meilleure version de moi-même; avec la forte conviction qu'en communiquant avec l'autre comme sophrologue, finement ou bouleversement (si j'ose dire), cela ouvre une plus vaste exploration de nos choix.



**Petit bonus :** Si cela vous amuse, vous pourrez après lecture de l'interview, jouer le jeu en répondant aux 6 "Si j'étais". Envoyez-nous votre texte à l'adresse mail [info@sophrologie-francaise.com](mailto:info@sophrologie-francaise.com).

Nous ferons paraître régulièrement dans nos newsletters, les "Si j'étais" qui nous ont paru les plus émouvants, les plus cocasses ou les plus beaux.

## La librairie de la SFS



### *Qui aime quand je t'aime ?*

*De l'amour qui souffre à l'amour qui s'offre.*

de Catherine Bensaid et Jean-Yves Leloup

Un livre poétique qui m'a émue, des mots qui sonnent justes et nous invitent à apprendre à être avec soi-même avant d'être avec l'autre, à vivre la force des liens tout en gardant sa liberté d'être et de penser, à se libérer de ses douleurs pour être au plus près de la force d'amour en nous et cheminer vers un possible face à face d'égal à égal.

Et puis... se souvenir que l'amour, comme la vie, n'est pas une leçon de choses.

Que l'amour se vit, bien plus qu'il ne se raconte, et qu'il n'a pas toujours besoin d'être bien compris pour bien se vivre.

L'amour a son langage, celui du cœur et du corps et chaque histoire sa petite mélodie.

**Quelques extraits qui ne sont pas sans faire écho à ce que peut permettre notre belle pratique :**

*L'autre tient dans le creux de sa main une vérité de soi que l'on ne connaît pas, dans le creux de son oreille des mots que, seuls, nous n'aurions pas entendus, dans le creux de ses bras une douceur que, sans lui, nous n'aurions jamais sue.*

...

*Avant de réconcilier le féminin et le masculin que chacun porte en soi, que de discordes, de souffrances et de malentendus à dissiper.*

*Avant d'ouvrir la porte et de recevoir chez soi l'être aimé, que de pensées et d'idées à quitter, d'objets dont il faut se libérer, symboles d'un passé trop encombrant, de vide à créer pour permettre à la vie de se renouveler.*

*Pour pousser la porte et entrer chez l'être aimé, que de peurs à abandonner, de chagrins et d'obsessions à laisser s'envoler, loin, bien loin...*

...

*Plonger sans crainte dans les profondeurs du puits et en retirer les pierres et les gravats, tout ce qui est encombre l'esprit et alourdit le cœur. Comment aimer le cœur trop plein et l'esprit occupé ? Ne faut-il pas vider la coupe avant de la remplir ? Ne faut-il pas prendre le temps pour chacun d'aller au fond de son puits ?*

*Quand je t'aime comme l'enfant que j'étais et qui est toujours en moi, mes sentiments, mes actes sont régis par mon enfance meurtrie, les douleurs dont je ne suis pas guéri. Mes choix, mes choix de vie, ma vie ne m'appartiennent pas. Je crois t'aimer, mais est-ce bien toi que j'aime ? Et toi, tel que je t'ai choisi, peux-tu m'aimer ?*

...

*Adulte, je revisite mon passé à la lumière d'un présent insatisfait. Je me revois enfant, victime d'une profonde injustice, mal aimé, abandonné. Et j'accumule au fil du temps les marques d'amour et les attentions que j'aurais dû recevoir, mettant l'être aimé, celui que je connais ou que je vais rencontrer, dans la situation délicate d'avoir à me consoler de chagrins qu'il ignore et à réparer des dommages dont il n'a aucune idée.*

*Combien faut-il de temps pour que le bébé qui est en moi devienne plus mature : capable de lucidité quant à l'amour dont il a manqué et d'acceptation face à cet amour manquant afin de ne pas le demander à l'homme ou la femme que je vais rencontrer ? »*

...

*Et chacun sait combien ce « je » avant d'être adulte, c'est-à-dire libre, libéré de ses entraves, doit accomplir une longue route. Celle du retour vers soi...un itinéraire qui n'est peut-être pas sans vertige mais en tout cas sans illusions...*

**Qui aime quand je t'aime ?**

**De l'amour qui souffre à l'amour qui s'offre.**

**Catherine Bensaid et Jean-Yves Leloup**

**Éditions Pocket.**

**par Julie Hirschner**

*Sophrologue, spécialiste en Sophrothérapie*


# La formation continue

Suivre une formation complémentaire permet de revisiter sa pratique, de se questionner, de porter un regard neuf sur ses acquis et d'acquérir des compétences nouvelles et complémentaires pour sécuriser et optimiser ses accompagnements.



## Centre de formation ZUILI - sophrologie relationnelle et relations humaines

### Formation sophrologie et gestion de la douleur

 09, 10 et 11 Octobre 2026, durée 21h50


 animée par Frédéric ESPARZA et Eliane SAINTLARY

[Plus d'infos](#)




## Centre des formations de sophrologie professionnelle

### Sophrologie & douleur


 11 au 13 septembre 2026 - 24 h

 Présentiel - Rouen


 animée par Anne Senlecq-Ducrocq

[Plus d'infos](#)

### Sophrologie, stress & émotions


 19 et 20 Septembre 2026 - 16 h


 Présentiel - Cesson-Sévigné


 animé par Christina Teixeira

[Plus d'infos](#)

### Sophrologie, sommeil et vigilance, niveau 2


 25 au 27 Septembre 2026 - 24 h

 Présentiel - Saint-Contest


 animé par Caroline Rome

[Plus d'infos](#)

### Sophrologie, enfants et adolescents


 3 au 5 octobre 2026 - 24 h


 Présentiel - Rouen


 animé par Malika Vue-idir

[Plus d'infos](#)

### Sophrologie, stress & émotions


 10 et 11 octobre 2026 - 16 h


 Présentiel - Rouen


 animée par Christina Teixeira

[Plus d'infos](#)

### Sophrologie & douleur


 30 octobre au 1er novembre 2026 - 24 h


 Présentiel - Rouen

 animé par Pierre Beraud

[Plus d'infos](#)

### Sophrologie & risques psychosociaux


 6 au 8 novembre 2026 - 24 h

 Présentiel - Saint-Contest


 animé par Lydia Letondeur

[Plus d'infos](#)

### Sophrologie & cancer

 28 et 29 novembre 2026 - 16 h

 Présentiel - Rouen

 animé par Anne Senlecq-Ducrocq

[Plus d'infos](#)

### 1er CYCLE : Niveau sophrologue existentiel

10 modules mensuels (samedi/dimanche)

 19 et 20 septembre 2026 - jusqu'en juin 2027


[Plus d'infos](#)



## IPEES - Institut de Psychothérapie et d'Enseignement en Sophrologie

### PROCHAINE SESSION DE FORMATION pour devenir sophrologue (2027-2028) :

Nouvelle formule. Nous passons d'un week-end par mois en présentiel à un samedi par mois, avec des sessions de 2h le soir (en présentiel ou en visioconférence pour les stagiaires habitants hors de Lyon).


 Novembre 2026

[Plus d'infos](#)



## Institut de la Relaxation Évolutive et de la Sophrologie


### Cycle essentiel – Pratiques de relaxation évolutive-Sophrologie pratique

 15 janvier 28 au 07 octobre 2029 (19 modules de 2 jours)

 Animé par 10 formateurs

[Plus d'infos](#)

### Cycle 2 d'approfondissement Sophrologie

 24 janvier 2028 au 06 mars 2029 (7 modules de 3 jours)

 Animé par Jean-Marie Jobelin


[Plus d'infos](#)



ÉCOLE DE SOPHROLOGIE  
ET DE SOPHROTHÉRAPIE  
EXISTENTIELLE DE BORDEAUX


## École de Sophrologie et de Sophrothérapie Existentielle

### Cycle 1 Sophrologue

 19 et 20 septembre 2026


[Plus d'infos](#)

### Cycle 2 : Sophrologue praticien

 05 et 06 septembre 2026


[Plus d'infos](#)

### Cycle 3 : 1ère année de sophrothérapie & psychopraticien

 10 et 11 octobre 2026

[Plus d'infos](#)

### Cycle 3 : 2ème année de sophrothérapie & psychopraticien

 décembre 2026 ou janvier 2027 (à déterminer)


[Plus d'infos](#)



Institut Cassiopée

## Institut Cassiopée


### Sophrologie Cycle initial

 Début les 9, 10, 11 octobre 2026

[Plus d'infos](#)


## ISOPHROCOM

### Accompagnement de l'émotion en sophrologie

 3 et 4 octobre 2026


[Plus d'infos](#)

### Sophrologie et ses origines orientales, yoga, méditation

 28 et 29 novembre 2026

[Plus d'infos](#)

### Sophrologie et relation d'aide

 27 et 28 février 2027


[Plus d'infos](#)

### Sophrologie et créativité

 29 et 30 mai 2027

[Plus d'infos](#)

### Formation professionnelle

 Rentrée prévue pour le 5 décembre 2026

[Plus d'infos](#)

# Informations adhérent-es

## Préparez la rentrée, annoncez vos ateliers et groupes de pratique !

Depuis sa mise en ligne fin mars 2023, le nouveau site de la SFS reçoit entre 400 et 500 visiteurs par semaine, dont de nombreuses consultations des pages de l'agenda des activités et événements.

Au-delà d'un visuel plus ergonomique et agréable, cette nouvelle version est également plus efficace en termes de référencement, et permet ainsi une **meilleure visibilité de nos annuaires et répertoire d'activités**. Ce qui représente un bénéfice pour nos adhérent-es et notre réseau d'écoles de formation.

### L'espace adhérent-e vous permet de :

- Mettre en ligne vos annonces d'activités,
- Mettre votre fiche en ligne, si vous êtes abonné-e à l'annuaire,
- Régler votre cotisation et/ou votre abonnement à l'annuaire.

Le secrétariat vous communiquera vos codes d'accès si vous les avez oubliés et vous enverra le manuel d'utilisation qui vous guidera pas à pas.

# Société Française de Sophrologie



8 rue des Favorites – 75015 Paris



01 40 56 94 95



[www.sophrologie-francaise.com](http://www.sophrologie-francaise.com)



[contact@sophrologie-francaise.com](mailto:contact@sophrologie-francaise.com)

[www.facebook.com/Societe-Francaise-de-Sophrologie](https://www.facebook.com/Societe-Francaise-de-Sophrologie)

[www.instagram.com/societe\\_francaise\\_sophrologie](https://www.instagram.com/societe_francaise_sophrologie)

[www.linkedin.com/company/société-française-de-sophrologie](https://www.linkedin.com/company/société-française-de-sophrologie)

## Mettre en ligne vos annonces d'activités

Tous·tes les adhérent·es de la SFS, abonné·es ou non à l'annuaire, ont la possibilité d'**ajouter leurs activités de groupe sur l'agenda des événements** :

- les groupes de pratique hebdomadaires
- les stages
- les ateliers ponctuels ou réguliers
- les groupes de supervision si vous êtes superviseur·e
- les séminaires de formation si vous êtes formateur·trice.

## Comment utiliser votre espace personnel ?

Connectez-vous puis cliquez sur « **Tableau de bord** », c'est le cœur de votre espace.

Si vous êtes inscrit·e, vous trouverez alors votre **fiche annuaire** pour modifier vos données de contact, ajouter votre photo ou votre site web.

Vous aurez également accès à vos **annonces déjà publiées**, dont vous pouvez proposer à nouveau la publication si elles sont expirées.

Pour publier une nouvelle annonce (atelier, stage, etc), cliquez sur « **Ajouter un événement** ».

N'hésitez pas à alimenter cet agenda en publiant vos annonces d'activités.