

BILAN 2025 – 2026  
ASSOCIATION SOMAFLOW

## Partie 1 : Le Bilan Moral (ou Rapport d'Activité)

Le bilan moral résume la vie de l'association, ses réussites, le nombre d'adhérents et les projets réalisés durant l'année écoulée. *les orientations futures. Il est composé, entre autres, des valeurs et des missions de l'association, des rapports avec les partenaires extérieurs et les institutions, du déroulement des activités, des missions non réalisées, d'une présentation des projets en cours et du projet associatif, etc.*

Il est présenté par le **Président**.

## Rapport Moral et d'Activité — Année 2025/2026

**Association :** "SOMAFLOW"

**Présenté par :** Arlette Goldman, Présidente

### 1. Édito & Évolution de l'Association

L'année qui vient de s'écouler a été marquée par une légère évolution au niveau de la fréquentation des cours collectifs. Le ratio entre départs et nouvelles recrues joue plutôt en faveur de l'association. Plusieurs ont été regroupés en un seul.

L'association SOMAFLOW a continué de promouvoir le bien-être, l'écoute de soi et le partage à travers le yoga.

### 2. Les Chiffres Clés de l'Équilibre (Les Adhérents)

**Nombre total d'adhérents :** 34 membres

**Profil :** 24 réinscriptions et 10 nouveaux visages.

**Taux de satisfaction :** 94% des adhérents se disent très satisfaits des créneaux proposés (selon le questionnaire de juin).

### Retour sur les Activités et Événements

**1 - Cours réguliers :** Nous avons maintenu 4 **cours hebdomadaires** (3 cours de Yoga somatique, un cours de yoga sur chaise) dispensés par notre intervenante Anaïs Goldman.

Séances hebdomadaires de yoga somatique au sol :

Lundis 9h45 – 11h à Tarbes, 65000, mda QUAI de l'Adour

Lundis 19h – 20h15 à Bagnères-de-Bigorre, 1 bis allée Jean Jaurès, 65200

Mardis 19h – 20h15 à Houeydetz, salle des fêtes, 65224

Séance hebdomadaire yoga somatique sur chaise :

Jeudis 16h30 – 17h45 à Tarbes, 65000, mda QUAI de l'Adour

### 2- Ateliers thématiques :

- Organisation d'un **atelier mensuel** certains samedis après-midi. Ces ateliers ont beaucoup plu, la salle était à moitié remplie.

- Des samedis entiers de pratique au camping du Pibeste (Agos Vidalos) : 3 répartis sur l'année

Bain sonore et yin yoga

Un par mois à l'Espace Tempo de Tarbes, 43 place du foirail, 65000  
Certains samedis 17h – 19h

3. **Événement solidaire** : Une session hebdomadaire avec l'association Oxygem65 les jeudis de 15h à 16h de septembre 2025 à Juin 2026. A partir de septembre 2026, les adhérents d'Oxygem65 se sont mélangés avec les adhérents de SOMAFLOW les jeudis au cours de yoga sur chaise. L'association OXYGEM65 propose des stages ponctuels à organiser en 2027. Les adhérents d'OXYGEM65 ont soutenu activement l'association SOMAFLOW au forum des associations de Tarbes en septembre 2026.

#### **4. Perspectives pour l'Année À Venir (2026/2027)**

- 1 des stages ponctuels à organiser en 2027 avec l'association OXYGEM65
- 2 Achat de matériel écoresponsable (briques en liège et sangles).
- 3 Organisation d'un stage de fin de semaine au printemps.

## Valeurs et missions

### Objectifs

Les séances de yoga somatiques servent à chacun à réguler ses émotions, son énergie, ses tensions physiques et ses douleurs. Chaque séance est adaptée au public avec lequel nous prenons le temps d'échanger sur ses besoins, attentes, ressentis avant et après les séances.

Ces séances présentent des exercices de régulation nerveuses et physiques basées sur des études scientifiques (théorie polyvagale, fasciathérapie, hypnose, etc...)

Des outils peuvent être mis à disposition pour que les participants puissent refaire des exercices adaptés chez eux, en autonomie (vidéos, explication des effets, etc...).

### Accessibilité

- Trois adhérents de l'association Oxygem 65 assistent au cours de yoga sur chaise du jeudi.

Ces adhérents présentent des troubles mentaux et tirent de grands bénéfices de ces séances.

- Deux participantes ont entre 85 et 87 ans. Elles tirent de grands bénéfices de ces séances.

- Une des participantes présente des symptômes de fibromyalgie, avec douleurs chroniques qui lui valent un arrêt de travail prolongé.

- Deux des participantes de la séance du lundi 19h présentent de l'arthrose et présentent des douleurs chroniques. Elles tirent de grands bénéfices de ces séances.

Les séances régulières hebdomadaires avec l'association Oxygem65 (personnes présentant des troubles mentaux) n'ont pas pu se poursuivre faute de budget. Il sera peut-être envisageable de proposer des séances auprès de ses adhérents sous forme de stages en 2027.

### Orientations futures

- L'association SOMAFLOW continue à démarcher les structures permettant de donner accès à des personnes fragiles à ces séances (centres d'addictologie, de traitement et prévention des burn-out, publics présentant différents type de handicaps : mentaux, physiques, sensitifs, etc...)

- Elle ambitionne de proposer des séances de yoga somatique de régulation aux personnels soignants en difficulté émotionnelle et / ou physique.

Le bilan moral est soumis au vote des adhérents.

---

## Partie 2 : Le Bilan Comptable (Simplifié)

Le bilan financier est présenté par le **Trésorier**. Pour une petite ou moyenne association, on présente souvent le **compte de résultat** (recettes/dépenses) et la **situation de trésorerie**.

### Rapport Financier — Exercice du 25/10/2025 au 24/10/2026

Association : "somaFLOW"

Présenté par Marie Lavigne, Trésorière

#### 1. Le Compte de Résultat (Flux de l'année)

| RECETTES (Ce qui est gagné) | Montant (€)       | DÉPENSES (Ce qui est payé)        | Montant (€)       |
|-----------------------------|-------------------|-----------------------------------|-------------------|
| Cotisations / Adhésions     | 150,00 €          | Rémunération / Honoraires profs   | 1542 €            |
| Participations aux ateliers | 1542 €            | Location de salle (si applicable) | 85,00 €           |
|                             |                   | Assurance RC Association          | 44,00 €           |
|                             |                   | Frais bancaires & divers          | 10,00 €           |
| <b>TOTAL RECETTES</b>       | <b>1 692,00 €</b> | <b>TOTAL DÉPENSES</b>             | <b>1 681,00 €</b> |



Résultat financier de l'exercice : + 11 € (Excédent)

#### 2. Le Bilan de Clôture (Situation Patrimoniale au 24/10/2026)

| ACTIF (Ce que l'association possède)           | Montant (€)     | PASSIF (Ce que l'association doit / ses fonds) | Montant (€)     |
|------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------|-----------------|
| Matériel de yoga, instruments (valeur estimée) | 600 €           | Fonds propres (reports des années passées)     | 300,00 €        |
| Banque (Compte courant)                        | 100,00 €        | Résultat de l'exercice (excédent)              | 11,00 €         |
| Caisse (Espèces)                               | 100,00 €        | Dettes (facture prof non encore payée)         | 0 €             |
| <b>TOTAL ACTIF</b>                             | <b>800,00 €</b> | <b>TOTAL PASSIF</b>                            | <b>311,00 €</b> |

#### Commentaire du trésorier :

L'association présente une situation financière très saine.

Le bilan financier est soumis au vote des adhérents pour quitus au trésorier.