



*Le temps d'une pause,
reprenez contact avec votre corps,
relaxez-vous et retrouvez calme et équilibre*

Pour quoi ?

A travers la respiration, la visualisation positive, la détente du corps et du mental, la sophrologie aide à retrouver son équilibre. C'est un chemin pour se connecter à ses ressources intérieures en vivant pleinement l'instant présent.

- ✚ Respirer pour se détendre, être à l'écoute de ses sensations
- ✚ Apprivoiser ses émotions et gérer son stress,
- ✚ Améliorer son sommeil,
- ✚ Renforcer sa confiance en soi, son équilibre, sa pensée positive,
- ✚ Développer ses capacités de mémorisation, de concentration, ...

Comment ?

Par des techniques de sophrologie en posture assise ou debout, des relaxations dynamiques mais aussi en pratiquant une sophrologie plus ludique, en mouvement, en marchant.

Séance le mardi de 19h15 à 20h15 selon le calendrier ci-dessous
Salle Rabette à Rochefort en Yvelines

Stage possible durant les vacances scolaires si demande

Calendrier : les mardis de 19h15 à 20h15 Salle Rabette

Année 2017 / 2018

Mois Dates **SOPHRO ADULTES**

Sept	19 (séance d'essai)
Oct	03 17
Nov	07
Déc	12 19
Janv	09 16
Fév	06
Mars	06 20
Avril	03
Mai	15 29
Juin	12

15 ateliers

Contacts

Joëlle CARPENTIER 06 89 39 03 47 jocarpentier@free.fr
Monique DEVILLERS 01 30 88 44 61 monique.devillers@bbox.fr