

La sophrologie

Appuyée sur des techniques corporelles alliant la respiration, le mouvement et la visualisation, la sophrologie vous reconnecte à vous-même dans des périodes plus fragiles (maladies, stress, angoisses, difficultés scolaires ou professionnelles, période de changement important...). Elle vous amène à redevenir acteur/-trice de votre vie quels qu'en soient les contraintes et l'âge. Pour les enfants, j'utilise une sophrologie ludique.

Modalités

Nombre de participants : 3 à 6

Durée : 1h15

Fréquence : tous les 15 jours

Tarif : 20 € la séance par personne

Agenda

- Les mercredis de 16h à 17 h 15 :
les sophro-contes et la sophro-dys
(en alternance)
- Les jeudis de 19h à 20h15 :
les relaxations dynamiques et Chemin
vers soi (en alternance)

Thématiques

Enfants

Les sophro-contes

Viens vivre et créer des contes, te connecter à ta part créative et retrouver ta formidable capacité de transformation positive !

La sophro-dys

Tu as une particularité dys (dyslexique, dysorthographe, dysgraphique, dyscalculique...) et l'école, c'est pas toujours drôle... Viens découvrir comment mieux vivre ta scolarité par la sophrologie.

Adultes

Les relaxations dynamiques

Vous voulez prendre du temps pour vous, vous poser, vous retrouver. Vous souhaitez découvrir la sophrologie ou poursuivre après un accompagnement individuel, venez vivre ces techniques douces pour détendre votre corps et votre esprit !

Chemin vers soi

Nous avons tous une part spirituelle en nous qui ne demande qu'à s'exprimer indépendamment de toute appartenance religieuse. Ouverture à soi et à un tout Autre en soi. La sophrologie est un des chemins d'accès à notre part spirituelle. Je vous propose de venir l'expérimenter.