



Ateliers Sophrologie Adulte

La sophrologie est une méthode psychocorporelle basée sur des mouvements doux, de la respiration contrôlée et de la suggestion mentale, mise au point dans les années 60 par Alfonso Caycedo, neuropsychiatre. Son but est alors d'explorer puis de dépasser les blocages psychiques ou physiques et de développer les capacités individuelles de chacun.

Elle se base sur des respirations contrôlées associées à des mouvements de relaxation et à des visualisations positives.

Thématiques des ateliers :

Amélioration de son **bien être** au quotidien

Gestion du stress

Améliorer son sommeil

Travail sur la **concentration** et la **mémoire**

Prendre du recul

Dates des Ateliers les mardis du mois d'octobre (sous réserve de changements) horaires à déterminer

Tarif : 10 euros/personne 15 euros/personne si groupe ≤ 4 personnes

Réservation au 06 60 53 05 53 ou par mail besophro75@gmail.com

Groupe de 8 personnes max