

Atelier de Sophro-relaxation - samedi 15 Juin 2019

Parcours en Soi - Atelier mensuel

La sophro-relaxation conjugue différentes techniques venues d'Orient, en les adaptant à l'Occident (yoga, pratiques zen, relaxation).

Elle est basée sur la respiration, la détente psychocorporelle, la visualisation et la gestion dynamique de la pensée.

La pratique de la sophro-relaxation permet de s'approprier des méthodes afin d'agir soi-même sur son état de conscience pour retrouver l'harmonie intérieure.

La simplicité et la puissance de ces techniques font de la sophro-relaxation une méthode de première importance dans la gestion du stress, le traitement des troubles psychosomatiques et dans l'accompagnement d'une démarche en développement personnel et professionnel.

Ces ateliers vous proposent un travail de (re)découverte de soi.

A partir du corps, tout d'abord : prendre le temps de laisser le corps s'exprimer ; puis faire un petit point sur sa « météo » psychique... et, si possible harmoniser les deux.

Chaque atelier de 2 heures est consacré à l'exploration d'un thème spécifique qu'il est possible de déployer en prenant tout le temps nécessaire.

Une séance-type comprend trois parties :

- un travail de sophro-relaxation dynamique
- l'exploration du thème en relaxation profonde
- des exercices ludiques d'ancrage

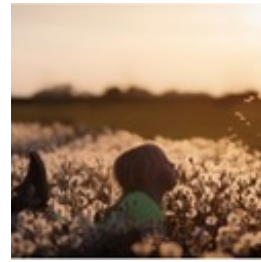
L'association SPIRALES nous accueille dans son lieu singulier où règne déjà une ambiance propice au lâcher prise: la yourte.

Matériel à apporter: vêtements amples, petit coussin et couverture

De 10h à 12h

Tarif: 20€ + adhésion à l'association

Dates sur toute la saison 2018/2019: 13/10, 24/11, 15/12, 19/01, 23/02, 16/03, 27/04, 18/05 et 15/06.



[Pour recevoir notre newsletter.](#)

[Contactez-nous par courriel](#) pour annoncer votre intérêt à l'une de nos activités ou obtenir des informations complémentaires.

Inscrivez-vous en tant que nouvel utilisateur, en haut à droite de cette page.

Intervenants:



Laurence Lejeune

Lieu:

Spirales

Adresse:

15 rue République, 51140 Romain