

# Atelier de Sophro-relaxation - samedi 19 Janvier 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

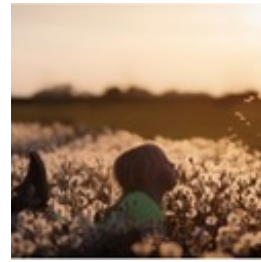
L'association SPIRALES nous accueille dans son lieu singulier où règne déjà une ambiance propice au lâcher prise: la yourte.

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.](#)

**L'inscription à chaque activité payante ne sera confirmée qu'après réception du règlement.**

La participation aux activités d'un prix supérieur à 14€ requiert l'adhésion à [l'association](#).

## Pré-inscription par courriel

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

## Inscription par courrier

Remplissez [la fiche d'inscription](#) et envoyez la, accompagnée d'un chèque, à:

Spirales, 15 rue de la République,  
51140 Romain.

## Inscription en ligne

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

Attention: lors de la création de votre compte, un courriel vous sera envoyé, sur l'adresse électronique fournie, qui vous demandera de confirmer votre inscription en cliquant sur un lien sécurisé. Sans cette action de votre part, votre compte ne sera pas activé.

Une fois votre compte créé, connectez vous sur celui-ci via les

**Intervenants:**

Laurence Lejeune

**Lieu:**

Spirales

**Adresse:**

15 rue République, 51140 Romain

champs "utilisateur" et "mot de passe" accessibles en haut à droite de chaque page, ouvrez la fiche de l'activité qui vous intéresse, puis cliquer sur le bouton "acheter" en bas de celle-ci.

## Petit budget?

[Contactez-nous.](#)