

L'ASSOCIATION L'INSTANT SOPHRO

Association Loi 1901 – domiciliée à Bailleau L'Évêque

PROPOSE À BAILLEAU L'ÉVÊQUE (salle de la mairie)



Un nouveau petit cycle de 7 séances collectives...

Pour découvrir ou continuer la sophrologie, n'hésitez pas à rejoindre nos ateliers !!

Cette méthode mise en place dans les années 1960 fait aujourd'hui ses preuves dans plusieurs domaines comme la santé, le sport, le monde du travail. Elle permet un moment de pause, ou chacun peut se détendre et profiter du moment présent.

Inscriptions et renseignements au **07 69 72 28 51** ou sur linstantsophro28@gmail.com

Les séances sont animées par Murielle LE GRAND, sophrologue titulaire du certificat supérieur de sophrologie de courant caycédien, reconnue du RNCP. Une méthode accessible à tous, basée sur le positif, sur des exercices corporels simples, sur la respiration.

Pourquoi faire de la sophrologie :

- Apprendre à se détendre, à se libérer des tensions
- Trouver de la sérénité, du calme, de l'apaisement
- Mieux se connaître, pour mieux s'affirmer
- Gérer son stress, ses émotions
- Soulager les douleurs, les acouphènes, l'hyperacousie, les vertiges
- Retrouver un meilleur sommeil
- Retrouver la confiance, l'estime de soi, améliorer sa concentration
- Se préparer à une situation anxiogène (examens, entretiens, opérations...)
- Activer ses capacités, travailler sur ses valeurs
- Accepter le vieillissement

Inscription pour un cycle de 7 séances.

Du 13 mai au 27 juin 2024

| | | |
|--|--------------------------------|----------------------|
| Créneaux en présentiel Salle de la mairie | JEUDI de 18h30 à 19h30 | |
| Créneaux en zoom | Lundi 12h30-13h30 ou 20h à 21h | Mercredi 20h30-21h30 |

Attention la séance 23/05 sera déplacée au 22/05

TARIF : 45 euros les 7 séances en présentiel / 34 euros en zoom.

Règles sanitaires appliquées