

L'ASSOCIATION L'INSTANT SOPHRO

Association Loi 1901 – domiciliée à Bailleau L'Évêque

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



Nouvelle année... et dans la liste des résolutions : prendre soin de soi !

Alors que vous soyez novice ou plus expérimenté, n'hésitez pas à rejoindre nos ateliers de sophrologie

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 10 séances.

Du 15 janvier au 4 avril 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

TARIF : 63 euros les 10 séances en présentiel / 48 euros en zoom.

Règles sanitaires appliquées