

La Sophrologie à Savigny

activité proposée par l'association Toi(t) alternatif

La sophrologie une pratique mais aussi une démarche personnelle qui permet de **mieux se connaître**, de prendre conscience de ses ressources et de les activer pour mieux s'adapter et s'épanouir dans sa vie.

Maud vous accompagne en **séance de groupe** pendant 1h15 à travers des mouvements physiques simples, des visualisations et des exercices de respiration.

Les rencontres vous permettent d'acquérir des outils efficaces à réinvestir dans le quotidien pour apprendre à **se détendre**, à se concentrer, à gérer ses émotions, à mémoriser, se projeter, à créer, à **gérer son stress** ...

La pratique se déroule en position assise ou debout. Elle comprend toujours un temps d'accueil incluant l'explication des exercices, la séance et un temps d'échange, de partage des vécus.

Venez comme vous êtes au quotidien : la sophrologie ne demande ni matériel, ni tenue, ni condition physique particulière pour sa réalisation.

Choisissez au gré de vos envies, un **atelier thématique** composé de **8 rencontres hebdomadaires** à réaliser au sein d'un groupe fermé (10 personnes maxi) pour des séances évolutives.



Les rendez-vous Sophro

les mardis à 18h30 & Jeudis à 10h

Au Chalet Montange

- D'octobre à décembre 2020 - A la découverte de mes ressources pour vivre le stress autrement
- De janvier à mars 2021 - Accueillir les émotions pour retrouver l'équilibre
- D'avril à juin 2021 - Cultivez la confiance en soi pour s'épanouir et se réaliser

Atelier de 8 séances : 100€ - prix adhérent : 90€

1ère séance découverte offerte

Renseignements et inscription :
toialternatif@gmail.com ou **06.81.44.63.88**

