

Atelier de sophrologie

MIEUX DORMIR



Retrouvez un sommeil réparateur et un esprit apaisé

5 séances d'1 heure en petit groupe (2 à 4 personnes)

Au Programme

- Comprendre les mécanismes du sommeil
- Apprendre à respirer pour relâcher les tensions / renforcer des sensations agréables
- Prendre conscience de son corps avec des mouvements doux
- Apaiser le mental avec des visualisations

Vous repartez avec :

- Un support théorique
- Un enregistrement vocal pour pratiquer à la maison en toute autonomie

Date fixée selon les inscriptions

Le programme démarre dès qu'un groupe d'au moins 2 personnes est constitué

Préinscriptions ouvertes par téléphone ou par mail dès maintenant!

3 rue de la Tuilerie Inscription par téléphone ou sur whats app : 07.69.86.42.26

Atelier de sophrologie

APAISER SES DOULEURS



Mieux vivre avec la douleur et retrouver un sentiment de légèreté

5 séances d'1 heure en petit groupe (2 à 4 personnes)

Au Programme

- Comprendre les mécanismes de la douleur et lien entre corps / émotions / douleurs
- Prendre conscience de son corps pour mieux se connaître et ne pas laisser la douleur s'installer
- Apprendre à respirer pour relâcher les tensions / retrouver un confort corporel
- Trouver de la détente avec des visualisations mentales

Vous repartez avec :

- Un support théorique
- Un enregistrement vocal pour pratiquer à la maison en toute autonomie

Date fixée selon les inscriptions

Le programme démarre dès qu'un groupe d'au moins 2 personnes est constitué

Préinscriptions ouvertes par téléphone ou par mail dès maintenant!

3 rue de la Tuilerie Inscription par téléphone ou sur whats app : 07.69.86.42.26

Atelier de sophrologie

APPRENDRE A FAIRE UNE PAUSE



Prendre le temps de se recentrer et mieux gérer son énergie

5 séances d'1 heure en petit groupe (2 à 4 personnes)

Au Programme

- Comprendre les mécanismes et les effets secondaires du stress et du surmenage
- Prendre conscience de ses somatisations corporelles avec des mouvements doux
- Apprendre à respirer pour relâcher les tensions et renforcer des sensations agréables
- Apaiser son mental avec des visualisations libres

Vous repartez avec :

- Un support théorique
- Un enregistrement vocal pour pratiquer à la maison en toute autonomie

Date fixée selon les inscriptions

Le programme démarre dès qu'un groupe d'au moins 2 personnes est constitué

Préinscriptions ouvertes par téléphone ou par mail dès maintenant!

3 rue de la Tuilerie Inscription par téléphone ou sur whats app : 07.69.86.42.26

ATELIERS de sophrologie

5 SEANCES D'1 H
En petit groupe de 2 à 4 personnes

BUT D'UN ATELIER: Répondre à un besoin

Mieux Dormir,
Apaiser ses douleurs
Mieux gérer son stress

AU PROGRAMME :

- Apports théoriques adaptés au besoin
- Exercices de respiration
- Mouvements corporels doux
- Visualisations mentales libres
- Enregistrement de la pratique pour pratiquer à la maison en tout autonomie



0769864226

helene.sophro@outlook.com

3 Rue de la Tuilerie, 37550 Saint Avertin