



LES TOUCHES DU BIEN-ETRE

prenez votre vie en mains !

SOPHROCONCENTRATION



Pour une meilleure perception

Nous connaissons le monde extérieur par nos cinq sens qui sont reliés au cerveau. (La vue, L'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher).

Objectifs de ces six ateliers de sophrologie :

- ✘ Affinement des cinq sens
- ✘ Mise en place d'un nouveau comportement
- ✘ Enrichissement du vocabulaire
- ✘ Amélioration des capacités de la mémoire
- ✘ Meilleure perception pour un comportement mieux adapté et un vie plus libre.
- ✘ Découverte de la tolérance : pas de jugement moral, "ni bien, ni mal", "Mon senti, mon ressenti est vrai"

En nous plaçant sur deux niveaux : physique et psychologique.

La date de la première rencontre est précisée dans le planning.

Les autres dates seront mises en place avec les participants.

horaires :
de 14h30 à 19h

date de la première
rencontre : voir planning

tarif :
48 €
par personne et par atelier
(collation comprise)
6 personnes maximum



Qui suis-je ?

Educatrice de formation
Professeure de yoga
Sophrologue
Somatothérapeute
Energéticienne

Je pratique la méditation
de pleine conscience.

*Ma recherche : affiner
notre conscience.*