



LES TOUCHES DU BIEN-ETRE

Prenez votre vie en mains !

VIVRE EN HARMONIE



Vivre en harmonie avec soi et les autres

Pour toutes les personnes :

- ✕ qui veulent prendre du recul par rapport au stress
- ✕ qui désirent gérer leurs difficultés
- ✕ qui ont envie de prendre du temps "pour soi"
- ✕ qui cherchent à mieux se connaître

C'est un atelier de 4H sur un **thème** comprenant une séance de yoga, une partie théorique et une séance de sophrologie.

Le **yoga** est une discipline non violente, élaborée en Inde depuis plus de 20 siècles, qui vise à l'**épanouissement** de l'être dans sa totalité.

Les postures, la respiration, la concentration, la relaxation permettent une meilleure connaissance de soi, ce qui favorise le **bien-être**.

La **sophrologie**, fondée en 1960 par le Dr Caycedo est une recherche pour l'harmonisation de la conscience.

C'est une **relaxation dynamique** qui utilise toutes les ressources personnelles : le corps, la respiration, la visualisation, la voix, l'intuition, la mémoire, etc.

Le **partage** du vécu et le **dialogue** entre les participants permettront de découvrir les effets des ateliers.

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
Professeur de yoga
Sophrologue
Somatothérapeute
Energéticienne

Je pratique la méditation
de pleine conscience.

*Ma recherche : affiner
notre conscience.*