

SOPHROLOGIE RELAXATION & MÉDITATION

*Vous vous sentez tendu, noué, stressé ?
Vous avez du mal à contrôler vos réactions ?
Vous avez des problèmes de sommeil ?
Vous vous sentez constamment fatigué ?
Vous avez du mal à vous concentrer ?*

Essayez cet atelier !



Chaque Lundi de 19h à 20h15
À partir du 17 Septembre à Gambais
PREMIER COURS OFFERT ! ☺

En quoi consiste cet atelier ?

A raison d'une fois par semaine, je vous propose d'alterner des techniques de **sophrologie**, de **relaxation** et de **méditation guidée**.

La sophrologie regroupe un ensemble de techniques de **relaxation respiratoire et dynamique** et de **VISUALISATIONS POSITIVES**.

La méditation permet de trouver un **ESPACE DE CALME ET DE PAIX** en soi. Pratiquée de manière guidée et en groupe la rend plus accessible.

Pour quoi ?

Nous sommes amenés à faire de plus en plus de choses en un minimum de temps, nous sommes sollicités de toutes parts. Résultat : nous courons en permanence, nous oublions notre corps et nous faisons trop marcher notre tête ! Nous nous sentons mal.

Il est devenu **INDISPENSABLE de se réserver un MOMENT À SOI** pour :

- **se ressourcer**
- **rester en bonne santé**
- **être à l'écoute de ses besoins profonds**
- **mieux se connaître, re-découvrir ses ressentis, son corps**

Quels sont les principaux résultats ?

Une pratique régulière permettra d'atteindre un **MEILLEUR ÉQUILIBRE** entre vos émotions, vos pensées et vos comportements. Quelques exemples courants :

- **amélioration du sommeil**
- **baisse du stress, meilleure gestion des émotions**
- **diminution de l'anxiété et des peurs**
- **meilleures concentration, mémorisation et imagination**
- **meilleure connaissance de soi**

Comment ça se passe ?

D'une durée d'**une heure** environ (accueil à partir de 19h pour démarrer à 19h15), les séances se font principalement **allongées**. Vous n'avez rien à « faire », sauf de **vous laisser guider par ma voix** et d'être à l'écoute de ce qui se passe en vous.

Je commence par quelques explications et je termine par un **temps d'échange**, où chacun, s'il le souhaite, s'exprime sur ce qu'il/elle a ressenti.

Quel matériel apporter ?

Prévoir une **tenue confortable et chaude**, un **tapis de sol épais** (j'en prête aussi), un ou plusieurs **petit(s) coussin(s)** pour les nuques, lombaires et/ou genoux fragiles.

Quel tarif ?

Inscription à l'année : 3 chèques de 130€ ; *pensez à la participation de votre CE !*

Les « plus » : - **enregistrement de chaque séance**

- **nombre de participants limité à 8 personnes**
- **qualité de l'accompagnement**

Comment s'inscrire ?

Venez me rencontrer au **forum de GAMB AIS SAMEDI 8 SEPTEMBRE**
ou **CONTACTEZ-MOI** :

06.75.96.67.47 ; stephanie.gervois@gmail.com

www.theraneo.com/stephaniegervois

Adresse des cours : salle Laverdy, rue Laverdy à Gambais (parking épicerie).