

# SOPHROLOGIE RELAXATION & MÉDITATION

*Vous vous sentez tendu-e, noué-e, stressé-e ?  
Vous avez du mal à contrôler vos réactions ?  
Vous vous sentez débordé-e par vos émotions ?  
Vous avez des problèmes de sommeil ?  
Vous vous sentez constamment fatigué-e ?*

**Essayez cet atelier !**



**Chaque Lundi de 19h à 20h15**  
À partir du 16 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 faisons trop marcher notre tête : nous nous sentons mal, tendu, irrité...

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. Exemples courants de bienfaits :

- **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 (au début surtout) 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 140€ ; *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 GAMBAIS SAMEDI 7 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 de l'épicerie).