

SOPHROLOGIE- RELAXATION À GAMBAIS

*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 ?*

Essayez cet atelier !



Chaque Lundi de 19h à 20h15

A partir du 14 Septembre

Première séance offerte ☺

En quoi consiste cet atelier ?

La sophrologie propose un ensemble de méthodes de **relaxation respiratoire et dynamique et de visualisations positives**. Pratiquant depuis plus de dix ans, mon approche est intuitive et créative et je propose un **contenu différent à chaque séance**. Cet atelier est avant tout un moment POUR VOUS. Il n'y a pas d'objectif autre que de prendre un temps pour soi, **détendre son corps et sa tête**.

Pour quoi ?

Souvent, nous ne prenons plus le temps de RESPIRER, nous sommes constamment sollicités et dans l'action, nous oublions notre corps et faisons trop fonctionner notre tête. Résultat : nous nous sentons mal ! Stress, irritabilité, tensions physiques, trouble du sommeil, de l'alimentation, anxiété : les symptômes ne manquent pas..

Il est devenu urgent de **PRENDRE RENDEZ-VOUS AVEC SOI** pour :

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

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, des peurs**
- **meilleures concentration, mémorisation et imagination**
- **meilleure connaissance de soi**
- **augmentation du bien-être en général**

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 pleinement à l'écoute de ce qui se passe en vous. Je commence parfois par quelques explications et je propose toujours un **temps d'échange** à la fin, 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€ ou cartes de 10 séances : 160€

Pensez à la participation de votre CE !

Les « plus » : - **enregistrement audio de chaque séance envoyé par email**
- **nombre de participants limité à 10 personnes**
- **qualité de l'accompagnement**

Comment vous inscrire ?

Au forum des associations de GAMBAIS SAMEDI 5 SEPTEMBRE

CONTACTEZ-MOI : 06.75.96.67.47

stephanie.gervois@gmail.com ; www.theraneo.com/stephaniegervois