

SOPHROLOGIE-RELAXATION À GAMBAIS

Cette année, restez zen

*Apprenez à vous détendre
de manière simple et efficace
dans la joie et la bonne humeur !*



Un Lundi sur 2 de 19h à 20h
À partir du 11 Septembre 2023

Salle Laverdy, rue Laverdy

En quoi consiste cet atelier ?

La sophrologie propose un ensemble de techniques de **relaxation et de visualisations positives** visant à améliorer notre équilibre au global : pensées, émotions, corps.

Pratiquant depuis 2010, mon approche est devenue intuitive et créative. Je propose un **contenu différent à chaque séance** tout en respectant deux temps : 1. la détente du corps, 2. la détente de l'esprit.

Les séances se font principalement **allongées**. Vous n'avez rien à faire : **vous vous laissez guider par ma voix** et restez attentif-ve à mes indications et à ce que vous vivez.

Pour quoi ?

Au cours de nos journées bien chargées nous ne prenons plus le temps de **RESPIRER**, nous sommes constamment sollicités, nous faisons trop fonctionner notre tête, nous oublions notre corps, nous refoulons nos émotions et nous nous dérèglons petit à petit sans nous en rendre compte.

Il est devenu vital de **PRENDRE RV AVEC ET POUR SOI** pour :

- **faire une pause**
- **se ressourcer**
- **apprendre à se détendre**
- **(re)découvrir ses ressentis, son corps**
- **reprendre les rênes de son bien-être**

Quels sont les principaux effets ?

Quelques exemples courants obtenus grâce à une pratique régulière :

- **meilleur équilibre global, mieux-être**
- **baisse du stress, meilleure gestion des émotions**
- **diminution de l'anxiété, des peurs**
- **meilleures concentration, mémorisation et imagination**
- **amélioration du sommeil**

Quel matériel apporter ?

Prévoyez 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 ?

20€ la séance, payable par série de 6, 12 ou 18 séances (année complète).
Engagement pour 6 séances minimum. *Pensez à la participation de votre CE !*
J'enregistre chaque séance et vous l'envoie par email.

Quelles dates ?

Un lundi sur deux à partir du 11/09/23 (hors vacances scolaires et jours fériés) :
les 11/09, 25/09, 09/10, 06/11, 20/11, 04/12, 18/12, 08/01, 22/01, 05/02, 26/02, 11/03, 25/03, 22/04, 06/05, 27/05, 10/06, 24/06 soit 18 séances.

Comment vous inscrire ?

Au forum des associations de GAMBAIS **SAMEDI 2 SEPTEMBRE**
Ou en contactant Stéphanie : 06.75.96.67.47, stephanie.gervois@gmail.com