



LA PAUSE SOPHRO *Adultes*



Catherine COLLET
Sophrologue

Certification Professionnelle
de Sophrologue inscrite au
RNCP
Membre de la Chambre
Syndicale de Sophrologie
Spécialisation Sophrologie
entreprise

☎ 06 43 53 87 12
cs.collet@orange.fr
<http://catherinecollet.fr/>

« LE CHAIS » à BELBEZE DE
LAURAGAIS
SIRET 841 075 609 00013

S'OCTROYER UNE PAUSE POUR SOUFFLER.....

Baisser la pression
Se régénérer
Développer son calme et sa confiance en soi

Prendre du recul
Enrichir ses motivations

LA SOPHROLOGIE, EN CLAIR, C'EST QUOI ?

C'est une méthode exclusivement verbale et non tactile. Elle emploie un ensemble de techniques qui vont à la fois agir sur **le corps et sur le mental**.

La sophrologie est basée sur des exercices qui mobilisent la **respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale** (visualisation). Ces exercices sont simples et accessibles à tous.

Aucune tenue vestimentaire n'est demandée, l'important est de se sentir bien.

Les yeux sont généralement fermés.

La pratique se fait assise et debout et ne demande aucune condition physique particulière.

SEANCE D'1H TOUS LES LUNDI DE 19H30 A 20H30 A AYGUESVIVES

Inscriptions pour les locaux et extérieurs à la commune auprès de la MJC d'Ayguesvives à la journée des associations le **samedi 6 septembre 2019** à Ayguesvives

Contact MJC : 09 64 48 18 93 contact@mjc-ayguesvives.fr Facebook

