



COURS DE SOPHROLOGIE CSL BONS EN CHABLAIS

NOUVEAU LIEU

A LA SALLE PRATIQUE DOUCE DE LA SALLE DES FETES

Qu'est-ce que la sophrologie ?

La sophrologie est une technique psychocorporelle qui permet à la personne d'entretenir un meilleur rapport avec elle-même et le monde qui l'entoure. Avec des exercices corporels doux, simples, accessibles à tous réutilisables dans son quotidien

Comment ?

Se relaxer grâce à une détente musculaire et mentale, apprendre à respirer, pour s'accorder un moment de bien-être, renforcer le positif, gérer ses émotions, améliorer la qualité de son sommeil, entraîner sa concentration et sa mémoire, trouver ses propres ressources

Quand ? Le jeudi soir

Avancés : 19h- 20h30

« Aller à la conquête de Soi »

Débutants : 20h30-22h

« Se relier au Temps : ralentir pour se faire du bien »

Renseignements :

Francine DARNE : 06 79 42 57 61

Nathalie MILLET : 06 73 95 74 74