



Sophrologie

Atelier régulier

à **Saint-Julien-de-Vouvantes (Foyer Rural)** :

animé par Geneviève Glémin

tous les lundis (hors vacances scolaires)

Groupe 1 : de 18h45 à 19h45

Groupe 2 : de 20h à 21h

Tarif : adhésion + 10€ la séance (8€ si inscription à l'année)



DATES :

Séance découverte gratuite : 7 septembre 2020 de 19h à 20h30

1ere séance : 14 septembre 2020

La sophrologie s'adresse à l'individu dans sa globalité dans un but d'équilibre. Elle agit aussi bien sur le mental que sur le corps.

Basés sur des relaxations dynamiques et des techniques spécifiques associées à la respiration, les exercices permettent une meilleure écoute du corps à travers la redécouverte des sensations. Ils aident à libérer les tensions inutiles, à améliorer la concentration, à se poser et retrouver le calme, à dynamiser le positif. L'objectif est de renforcer l'harmonie entre le corps et l'esprit, de mobiliser les capacités propres à chacun et d'exploiter les ressources positives.

La sophrologie est utile entre autres dans la gestion du stress, du sommeil et de la douleur ; les apprentissages ; la préparation aux examens, ... Elle ne demande pas d'aptitude physique particulière et peut s'adapter aux possibilités de chacun.