



SOPHROLOGIE

Samedi 3 décembre 2022

La Sophrologie est une méthode psychocorporelle douce et accessible à tous. Elle utilise des techniques simples et efficaces dans le cheminement vers votre mieux-être.

Lucie Lucas, sophrologue diplômée exerçant aux Essarts (Essarts en Bocage) vous propose un atelier découverte pour expérimenter le relâchement des tensions, ainsi que la détente de votre corps et de votre mental. Par des exercices de respiration, des mouvements du corps et de concentration, Lucie vous accompagne avec bienveillance et douceur dans cette découverte.

Vivez un moment d'écoute de vous et de tous vos sens !



14h - 16h



25 € pour
l'après-midi



10 personnes
maximum



Programme

- Accueil des stagiaires au centre aquatique Aqua°Bulles à Saint-Fulgent.
- 1^{ère} partie : présentation, explications de la méthode, pratiques, échanges.
- Pause.
- 2^{ème} partie : pratiques, relaxation, échanges.

note : Se munir d'un tapis de sol, d'un plaid, d'une bouteille d'eau et d'une tenue confortable du quotidien.