

En collaboration avec

L'atelier  *Sophro*

www.latelier-sophro.fr

*Ateliers
Sophro-créatifs
18h30 - 20h*

*Séances de
Méditation
20h - 21h*

*Chaque **Jeudi** - hors vacances scolaires
Dès le 27 septembre 2018*



*Prendre soin de soi
Pour mieux
prendre soin
de son environnement*

Ouvert et accessible
à tous (ados - adultes)

Ateliers Sophro-Créatifs

Les pratiques sont essentiellement issues de la sophrologie, pour vous guider vers un état de relaxation, lâcher votre mental et vous relier à votre corps.

Dans cet état de détente mentale et physique, chacun s'amuse avec le support proposé suivant le thème de la séance.

Bienfaits :

- nourrit la joie de vivre
- améliore la capacité à se détendre
- renforce la gestion de ses émotions
- remet en contact avec ses sensations corporelles
- développe la créativité, l'accès à son imagination

Séances de Méditation

Découverte et pratique de plusieurs approches méditatives.

Ces espaces sont sans objectif de résultat et sans jugement.

Les Ateliers sont animés par
Valérie Garcia – Sophrologue

Inscriptions : valerie@latelier-sophro.fr - 06 30 22 52 91



Salle des associations
64410 ARZACQ-ARRAZIGUET
(mitoyenne de la Salle du Foyer Rural)

www.latelier-sophro.fr