

**"Le véritable voyage ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux."
Marcel Proust**



"A la découverte de la sophrologie"

Contacts:

 Flowandgrow-sophro
marjorie.h.sophrologie@gmail.com
 : feelandgrow_sophro

 Association Handicaps
Invisibles& Fibromyalgies
Carole : 06.66.83.75.63

 asso-hif.fr

Feelandgrow-sophro



Qu'est ce que la sophrologie ?

C'est une méthode psycho corporelle avec des exercices de relaxation dynamique, de respiration , de relâchement musculaire et de visualisation. Ces exercices permettent de retrouver un état de bien-être et d'activer tout son potentiel. Avec de la pratique, la sophrologie offre un dévoilement de la conscience et un nouveau regard sur soi et son quotidien tout en activant et mobilisant les ressources intérieures.

NOS RENDEZ VOUS:

JEUDIS : 7/03, 21/03, 4/04, 18/04, 16/05, 30/05, 13/06, 27/06

À 17H30

LIEU: COMPLEXE EDOUARD PINCHON À THOUROTTE

TARIF: 12EUROS LA SEANCE OU 80EUROS LES 8 SÉANCES (+ADHÉSION À L'ASSOCIATION H.I.F DE 15EUROS)

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES AUPRÈS DE CAROLE OU MOI MÊME

Chaque séance dure 1h avec un temps d'échange, une pratique et vos retours

Ensemble, nos objectifs ...

Créer et mobiliser ses propres ressources pour améliorer son quotidien en :

Se reconnectant à l'instant présent et en percevant son corps différemment

Déplaçant l'attention de la douleur et en retrouvant du positif

Portant un nouveau regard sur soi et ses capacités à se vivre autrement

