

# SOPHROLOGIE

Marie Françoise Pouthier Carisey et Jean Philippe Panto

29 mai, 13 juin - 15h00 à 17h00 / 26 juin 14h00 à 15h30 / 15€ (min 10 participants)



Un atelier dont l'objectif est de vous donner les clés d'une pratique quotidienne, à répéter chez vous.

La sophrologie, via des techniques de respirations, de mouvements simples et doux et de visualisations positives aide à vous retrouver et à vous ressourcer.

Gérer son stress, mettre à distance les difficultés, interrompre la routine...

Mais être à l'écoute de soi-même, c'est découvrir le chemin de ressources insoupçonnées qui vont non seulement vous aider à décompresser, mais aussi vous (re)mettre dans une énergie de réussites ; vos qualités et tout ce qui va bien en vous et autour de vous vont réapparaître au premier plan.

La sophrologie se pratique en groupe dans l'écoute, le respect et la bienveillance de tous.

Le sophrologue ne touche pas les participants mais les invite à prendre conscience de leur corps et de leurs émotions pour les orienter positivement.

---

## INFORMATIONS ET RESERVATIONS

+ 33 (0)3 81 86 00 10

[contact@domainedebournel.com](mailto:contact@domainedebournel.com)