

STAGE DE DECOUVERTE EN SOPHROLOGIE

Par Céline Bazin-Falvisaner

à Orange au centre "Movimento" d'Elena Bertí.

MOVIMENTO vous propose de venir faire l'expérience de la Sophrologie durant 12 séances.

La Sophrologie est un véritable accompagnement afin de (re)créer du lien et une harmonie entre le corps, les émotions et l'esprit. Elle permet de poser un nouveau regard sur Soi, les autres et son environnement. La sophrologie peut permettre:

- °un mieux-être corporel, sentir et vivre son corps tel qu'il est dans la réalité.*
- °un accompagnement dans la gestion du stress, des émotions ainsi que dans tout les événements et changements de la vie (maladie, deuil, parentalité, retraite, licenciement, etc...)*
- °mettre en lumière ses propres ressources, développer ou renforcer ses propres capacités.*
- °un fabuleux moteur à la créativité au sens large.*
- °prendre de la distance avec les contraintes personnelles et/ou professionnelles.*
- °renforcer les structures positives.*

Ce stage adulte ouvert à tous, vous offrira également des outils facilement utilisables au quotidien.

Une réunion d'information aura lieu fin Septembre 2017. Le jour et l'horaire des séances seront déterminé en concertation ce jour là. Réservation obligatoire.

Ce stage est offert et limité à 14 places. Pour les personnes intéressées veuillez vous faire connaître au plus vite. Il est demandé aux participants un engagement et une assiduité sur les 12 séances.

Par téléphone: CELINE 06.80.81.46.38.
Par mail: contact.celine.sophrologie@gmail.com

ELENA 06.61.72.67.62.
elliberti@gmail.com

