



Association SophroDouceur

ATELIERS DE SOPHROLOGIE DE GROUPE ADULTES

Module 1 (7 séances) : « Ma boîte à outils de sophrologie et de méditation » : des ambiances de relaxation et de méditation pour une rentrée apaisante.

Module 2 (5 séances) : « Vive le stress ! » : comment faire du stress un allié, comment ne plus le subir, mais l'accueillir. Un atelier d'écriture de sophropoésies conclura le module.

Module 3 (5 séances) : « La confiance en soi » : Se sentir soi-même et aller de l'avant en surmontant ses peurs et ses doutes. L'EFT conclura ce module.

Module 4 (4 séances) : « J'accueille les douleurs ou les maladies » : J'accueille mon corps dans la douceur et la bienveillance. La douleur et/ou la maladie ne me définissent pas en tant qu'individu. Un atelier créatif conclura le module.

Module 5 (5 séances) : « Mes valeurs de Vie » : Ai-je la vie que je voudrais avoir ? Quelle est la place que j'occupe actuellement (famille, amis, travail...) et celle que j'aimerais occuper ? Un atelier créatif conclura ce module.

Des ateliers sophro-nature seront également proposés ainsi que des ateliers bien-être en partenariat (réflexologie, yoga) tout au long de l'année.

CONTACT :

<https://www.associationsophrodouceur.com/>

06 11 27 69 54 (Christelle)