

# Atelier Découverte de la Sophrologie « Se libérer des tensions au quotidien »

Mardi 26 Janvier 2021  
de 14h à 15h30 ou de 16h à 17h30



**s'inscrire obligatoirement au Jardin de l'Erable**  
**[contact@jardin-erable.com](mailto:contact@jardin-erable.com) ou au 09 74 77 73 50**

(6 personnes maximum avec un masque)

**,Animation : Morgane Bertin-Denis,**  
**Sophrologue depuis 2012,**  
également formée en Relaxation, en Pédagogie  
par La Sophrologie Ludique et en Méditation de Pleine  
Conscience

La Sophrologie est une méthode qui permet à chacun de retrouver le chemin de ses propres ressources, capacités et valeurs.

Voici quelques notions qui peuvent être abordées : le sommeil, le stress, l'équilibre ; la respiration ; la confiance ; l'instant présent ; les capacités... se relaxer, prendre du recul, évacuer, relâcher le corps et l'esprit, être dans l'instant présent, être à l'écoute de soi...activer son positivisme

Nous expérimenterons diverses techniques que vous pourrez refaire en toute autonomie dans votre quotidien 1min- 3min - 5 min - 10min...

.  
Participation : 2 € par séance

.

