

Renforcer la confiance en soi avec la sophrologie

Samedi 21 janvier 2023

La sophrologie est une méthode psychocorporelle qui s'appuie sur l'harmonie du corps et de l'esprit. Elle utilise le relâchement musculaire pour atteindre un état proche du sommeil ainsi que la respiration, des mouvements simples, la concentration et la visualisation positive pour répondre à de nombreuses indications de bien-être. Elle peut s'adapter à tous et à tout âge.

Dans cet atelier, les différentes pratiques, en position statique ou en mouvements doux, aborderont le thème de la confiance et l'estime de soi, importantes à renforcer en ce début d'année. Laisser derrière nous ce dont on ne veut plus pour se concentrer sur ce que l'on souhaite atteindre.



Animateur : Nathalie DALMAR

Lieu et horaire : Salle Polyvalente des Hauts de Sèvres 15h à 18h
9 Route de Gallardon 92310 Sèvres.

Tarifs : 32 € le stage pour les adhérents-cotisants à la saison 2022-2023
42 € le stage si vous n'êtes pas membre de l'ACS Yoga (+6 € "d'assurance" à la saison) les participants extérieurs bénéficieront du tarif adhérent à partir du deuxième stage.

Pour votre satisfaction, le bon fonctionnement de l'association, **il est recommandé de vous inscrire au plus tôt.**
Recevoir des informations de l'ACS Yoga et réserver merci d'envoyer un courriel à : acsyogataichi@gmail.com.

La sophrologie se pratique le plus souvent assis ou debout, dans des vêtements confortables. La dernière pratique pourra s'effectuer couché. Merci d'apporter un tapis et un plaid ou une couverture pour ne pas vous refroidir.

Bulletin d'inscription (Renforcer la confiance en soi avec la sophrologie)

Je m'inscris pour l'atelier " Renforcer la confiance en soi avec la sophrologie" du 21 janvier 2023, je verse la somme de.....€ en chèque à l'ordre de l'ACS Yoga (merci de noter la date du stage au dos du chèque).

Nom et Prénom :

Adresse : Tél. :

Adresse courriel (mail lisible)

Date et signature :