

Ateliers découverte SOPHRO

Qu'est-ce que la sophro ?

C'est une méthode accessible à tous !

La sophro apporte de la douceur dans votre quotidien par des temps de respiration, des images ressources, des mouvements du corps et de relaxation, mais c'est aussi un moyen de développer vos capacités, votre créativité, d'ouvrir le champ des possibles

Quels objectifs :

- Mieux gérer son **stress**, et ses **émotions**
- Développer ses capacités, sa **confiance en soi**, développer son efficacité
- Mieux dormir, apprendre à se détendre
 - Se préparer efficacement (**examens, compétitions sportives, permis de conduire, prise de parole en public...**)
 - Apprendre à lâcher prise
 - Positiver le changement
 - Renforcer son attention, sa concentration, sa mémoire
 - Se ressourcer, préserver sa santé, sa vitalité, stimuler son énergie
 - Être plus à l'écoute de ses ressentis physiques et émotionnels
 - Comprendre ses besoins, mieux vivre son quotidien

VENEZ DECOUVRIR !

KFET POSTBAC
Le mercredi 13h30/14h30
Le jeudi 15h/16h

+ Séances découverte : Mardi 29 septembre 17H15

Lundi 5 octobre 17h15

supplémentaires

Mardi 6 octobre 17H15

Lundi 12 octobre 17H15

INSCRIPTIONS auprès des CPE

Mme MORICHON, Mme BENNEVAULT

Mme GEORGET



Florence Herin Redon

SOPHROLOGUE

06 63 62 16 90