

SOPHROLOGIE

Myriel Rigaud

Atelier d'1h30

Jeudi, une fois par mois

La sophrologie est un « entraînement du corps et de l'esprit pour développer la sérénité et le mieux être ».

Saison
2021 / 2022
aux Parasols



Cette méthode permet, grâce à l'alliance du sophrologue et des participants, la mise en lumière des capacités de ces derniers à améliorer leur santé physique et psychique.

>> jeudi 14 octobre 2021 à 14h30

Qu'est-ce que la sophrologie ?

tour d'horizon de la sophrologie

>> jeudi 18 novembre 2021 à 14h30

Technique de respiration - module 1

respiration abdominale

>> jeudi 09 décembre 2021 à 14h30

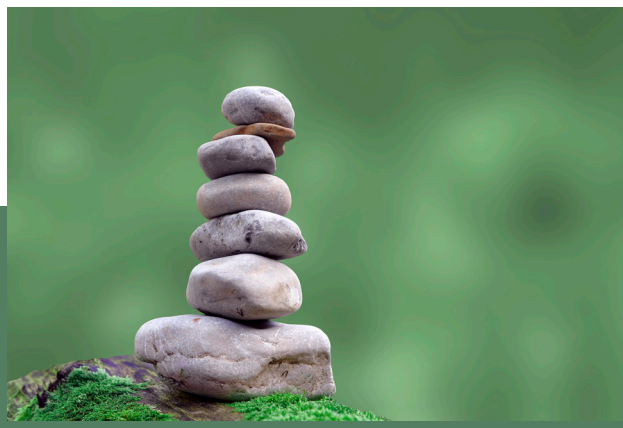
L'ancrage

reconnection au moment présent

>> jeudi 13 janvier 2022 à 14h30

Les effets du son sur notre corps

fréquences vibratoires



atelier à thèmes (45 minutes environ) suivi d'une séance de sophrologie (25 minutes) et d'un temps de réponses aux questions.



La sophrologie est un outil puissant permettant à la fois de gérer son stress, d'apprendre à se connaître et de se ressourcer.

- >> **jeudi 10 février 2022 à 14h30**
Techniques de respiration - module 2
calmer l'esprit
- >> **jeudi 10 mars 2022 à 14h30**
Travail sur la mémoire
entraînement et sollicitation
- >> **jeudi 14 avril 2022 à 14h30**
Les chakras
centres d'énergie
- >> **jeudi 12 mai 2022 à 14h30**
Les formes et les couleurs
invitation au voyage
- >> **jeudi 09 juin 2022 à 14h30**
Résumé et séance méditative
présence relaxante

TARIFS ANNUELS

Adhésion : 15 € Carte d'embarquement : 37 €	RUNGIS		HORS RUNGIS	
	- 26 ans	+ 26 ans	- 26 ans	+ 26 ans
Jeudi de 14h30 à 16h00 1 atelier/mois	38 €	43 €	46 €	55 €

INSCRIPTIONS

pour des séances à la carte,
adressez-vous au secrétariat des Parasols,
ouvert du lundi au vendredi de 14h00 à 18h30,
tél. : 01 46 86 64 84
maisonpourtous@lesparasols-rungis.fr

LES PARASOLS
MAISON POUR TOUS
DE RUNGIS

1, place du Général de Gaulle · 94150 RUNGIS
www.lesparasols-rungis.fr

