

# SOPHROLOGIE POUR TOUS



*Faire une pause et recharger les batteries.*

*Basée sur des exercices de relaxation, de respiration, des mouvements doux, la Sophrologie nous permet de faire une parenthèse dans la semaine, et de traverser plus sereinement les minutes, les heures, les jours de nos saisons.*

## **A QUI S'ADRESSE CET ATELIER ?**

A toute personne, quel que soit son âge, qui désire *prendre du recul* sur les choses et en même temps *prendre soin d'elle-même*.

Et plus encore lorsque nous nous sentons assaillis par les soucis - lorsque la fatigue et le stress nous guettent - lorsque nous avons le sentiment que rien ne va plus - simplement lorsque nous avons besoin de penser un peu à nous-même... pour reprendre des forces... pour avancer...

## **DEROULEMENT**

- ✓ Groupe de 6 à 8 personnes.
- ✓ Session trimestrielle, au rythme d'une séance hebdomadaire (hors vacances)
- ✓ Participation aux frais : 10€ la séance.

## **QUAND ?**

Les Mardis de 16h45 à 17h45.

## **L'ANIMATRICE**

Dominique Jemelen-Rapp, Sophrologue Caycédiennne, thérapeute méthodes « Vittoz » et « Pleine Conscience ».

## **SE RENSEIGNER, S'INSCRIRE ... N'HESITEZ PAS !**

Dominique Jemelen-Rapp

+33 6 89 92 56 23 - dominique.jemelen@gmail.com



*Je vous reçois également sur demande en toute discrétion et confidentialité dans un Espace agréable et chaleureux pour un accompagnement individuel ou en famille. (PAF selon possibilités)*