



Comme ce papillon qui prend son envol, je vous propose de vous libérer par différents moyens lors des ateliers suivants

★ **Samedi 23 mars** : Atelier So'-Art' (un mixte entre sophrologie et art thérapie sur le thème de l'Amour)

Durée : 2h - Lieu : Erckartswiller (67290)

Horaire : 14h - Coût : 📌 (voir en fin de page \*)

★ **Samedi 20 avril** : Atelier Sophro-Nature (en route pour se dégourdir les jambes en plein air en mode silence en forêt, suivi d'une création surprise avec ce que nous offre la nature et se laisser porter par le son du tambour .... pour accueillir la venue du printemps 😊)

Durée : 2-3h - Lieu : Zittersheim (67290)

Horaire : 13h30 - Coût : 📌 (voir en fin de page \*)

★ **Mercredi 24 avril** : Atelier Création de son propre mandala de programmation annuel car au printemps, la nature renaît tout comme nous 😊

Durée : 2h - Lieu : Erckartswiller (67290)

Horaire : 14h - Coût : 📌 (voir en fin de page \*)

★ **Samedi 4 mai** : Atelier Sophro-Beauté (je vous fais découvrir le SOPHRO MASQUE® précédé d'un moment de détente par les mouvements)

Durée : 1h - Lieu : Erckartswiller - Horaire : 14h - Coût : 22 €

★ **Samedi 11 mai ou 18 mai selon les demandes** : Atelier Sophro-Nature réédition (en route pour se dégourdir les jambes en plein air en mode silence en forêt, suivi d'une création surprise avec ce que nous offre la nature et se laisser porter par le son du tambour ....)

Durée : 2-3h - Lieu : reste à définir -

Horaire : 13h30 - Coût : 📌 (voir en fin de page \*)

\* **Coût** : Un pur bonheur et de la bonne humeur à partager ensemble. Participation en toute conscience selon vos ressentis du moment. La valeur que vous donnerez à cet atelier sera la vôtre et selon vos possibilités, tout est juste.

*Bien entendu, ces ateliers sont adresses autant aux femmes qu'aux hommes et enfants-adolescents*

*Pour ceux et celles qui ne peuvent pas se libérer le samedi, je peux m'adapter pour programmer des dimanches 😊*