

L'ASSOCIATION L'INSTANT SOPHRO

Association Loi 1901 – domiciliée à Bailleau L'Évêque

PROPOSE À BAILLEAU L'ÉVÊQUE

(salle du conseil municipal)



UN NOUVEAU CYCLE DE SÉANCES COLLECTIVES DE SOPHROLOGIE

Un moment pour soi, un moment pour prendre soin de soi (soit en présentiel, soit à distance)

Du 22 ou 23 septembre au 8 ou 9 décembre 2021

Inscriptions et renseignements au **07 69 72 28 51** ou sur linstantsophro28@gmail.com

Les séances sont animées par Murielle LE GRAND, sophrologue titulaire du certificat supérieur de sophrologie de courant caycédien, reconnue du RNCP. Une méthode accessible à tous, basée sur le positif, sur des exercices corporels simples, sur la respiration.

Pourquoi faire de la sophrologie :

- Apprendre à se détendre, à se libérer des tensions
- Gérer son stress, ses émotions
- Soulager les douleurs, les acouphènes, l'hyperacousie, les vertiges
- Retrouver un meilleur sommeil
- Retrouver la confiance, l'estime de soi, améliorer sa concentration
- Se préparer à une situation anxiogène (examens, entretiens, opérations...)
- Activer ses capacités, travailler sur ses valeurs
- Accepter le vieillissement
- Trouver de la sérénité, du calme, de l'apaisement

Inscription pour un cycle de 10 séances.

Créneaux en présentiel	Mercredi de 18h à 19h	Jeudi de 19h à 20h
Créneaux en zoom	Lundi 12h30-13h30 ou 20h à 21h	Mercredi 20h30- 21h30

TARIF : 60 euros les 10 séances en présentiel / 45 euros en zoom.

Les règles sanitaires en vigueur seront respectées