



Atelier Sophrologie « Lâcher prise »

Proposé par Gaëtan Durand

Dimanche 20 novembre 2011 de 10H00 à 12H00

Dans notre vie quotidienne nous devons gérer tout à la fois une vie sociale, professionnelle et familiale. Souvent nous dépensons beaucoup d'énergie à vouloir tout contrôler, tout maîtriser. Nous sommes parfois inquiets, tendus, agités, débordés...

Peut-être qu'il est temps de nous occuper de nous-mêmes et de lâchez prise !

Voilà qui est vite dit !

Mais comment faire ?... Comment y parvenir ?....

Au cours de cet atelier, nous apprendrons à découvrir « comment la sophrologie peut nous aider à lâcher prise » dans notre quotidien.

Je vous proposerais des exercices qui permettront de lâcher prise dans notre corps, au niveau de notre respiration et enfin de notre mental, en accueillant nos propres sensations dans l'instant présent.

La séance se déroule en trois étapes :

L'étape pré-sophronique : la séance commence par une phase d'accueil et d'échange, suivie d'une information sur son déroulement.

La pratique : un temps d'exercices corporels (assis et debout), de respirations, d'écoute du corps, de visualisations.

L'étape post-sophronique : un échange en lien avec la séance est proposé.

Prix : 20 euros

Lieu : 1373 rue du Sénateur Fouilloux

01280 Prévessin-Moens Brétigny (parking en face)

Renseignements et inscription auprès de Gaëtan : 06 10 64 05 91 – ga.durand@wanadoo.fr