

STAGE DE SOPHROLOGIE POUR TOUS

Stage animé par Fabienne Nicodème, Sophrologue RNCP

La Sophrologie, en relâchant les tensions du corps, va apaiser le mental et permettre un retour sur soi ...

Objectifs :

Acquérir des outils issus de la sophrologie et de la pensée positive pour accueillir et vivre plus sereinement les émotions qui nous traversent.

Evacuer les manifestations négatives engendrées par l'agitation

Retrouver un état de bien-être en se recentrant sur les sens

Développer les compétences essentielles pour être plus calme

Pérenniser le changement de comportement.

Pour jeunes et adultes - Groupe de 8 participants maxi

Dates/horaire : de 11h00 à 12h00 les samedis 4 et 11 avril, 9 et 16 mai, 6 juin 2020

Lieu : Salle municipale de l'ancienne gendarmerie 10 rue de Montréal 17000 la Rochelle

Participation aux frais pour les 5 séances : Membre : 50 €/participant - Public : 70 €/participant

Renseignement : afep17.pamela@afep.asso.fr



Inscription : <https://www.billetweb.fr/x20-425-ace>