



## Antenne Ille-et-Vilaine

### Séances de Sophrologie pour Adultes (dès 17 ans)

*Animées par Muriel GAUDIN, sophrologue*

La vie d'un adulte est parfois complexe. Les environnements sont nombreux : personnel, familial, professionnel, social... et bien souvent il s'oublie dans ce tourbillon. Si l'adulte ne prend pas de pauses salvatrices pour son équilibre et son énergie, le stress alors engendré peut perdurer.

La sophrologie constitue un ensemble de relaxations dynamique qui permet à chacun de retrouver un équilibre. C'est une meilleure écoute de soi qui permet un apprentissage de la gestion du stress, une amélioration du sommeil, une meilleure gestion des émotions, un travail sur la mémoire et la concentration.

**Dates :** Les Mardis : 16, 23 et 30 janvier - 6, 13 et 20 février 2018

**Horaire :** de 20h00 à 21h00

**Participation aux frais :** 60 € les 6 séances

**Lieu :** 2 Place Sévigné (*Garderie de l'école élémentaire Beausoleil*) **35510 Cesson-Sévigné**

**Renseignement :** Anne : [afep35.anne@afep.asso.fr](mailto:afep35.anne@afep.asso.fr)

**Inscription avant le 13 janvier 2018**

<https://www.billetweb.fr/x18-218-ace>