

SOPHROLOGIE

Avec Ariane CORMAN et avec Christine DELAOUSTRE

Adultes

Apprendre à se relaxer, à gérer son stress et positiver sa vie par une meilleure connaissance de soi.

Méthode qui permet de développer son potentiel pour mieux gérer sa vie, ses stress, et mieux l'harmoniser.

Le cours

Cours collectifs

La sophrologie permet donc de :

- se relaxer
- mobiliser son énergie
- mieux connaître son corps et ses sensations
- relâcher les tensions corporelles
- développer les 5 sens, et la concentration
- mieux respirer
- mieux gérer ses émotions
- gérer son passé, son présent, son futur
- positiver
- développer la visualisation, la connaissance de soi, son intuition, sa créativité

Elle permet d'affronter les difficultés de la vie sur un plan personnel, social et thérapeutique. C'est un entraînement qui nous amène à l'autonomie.

Horaires

Approfondissement : Mardi, de 14h00 à 16h00 – avec Ariane CORMAN

Tous niveaux : Jeudi, de 18h00 à 20h00 – avec Ariane CORMAN

Tarifs

Tarif annuel 2h : 300 euros + carte adhésion

Forfait 3 essais 2h : 30 euros + carte d'adhésion

~~~~~

## Horaires

**DÉBUTANT** : Jeudi, de 14h00 à 15h30 – avec Christine DELAOUSTRE

## Tarifs

Tarif annuel débutant : 243 euros + carte adhésion

Forfait 3 essais débutant : 24,30 euros + carte d'adhésion

## Matériel

Tenue souple, et duvet ou couverture pour la relaxation.