



SOPHROLOGIE

animatrice

Sandrine BARTHELEMY

publics

Enfants, ados, adultes

lieux d'activité

MJC Centre Ville

Lundi Salle 1 : 15h30 - 17h00 Adultes

Mercredi Salle 4 : 17h00 - 18h00 6-11 ans & Ados
1 semaine sur 2

18h00 - 19h30 Adultes

MJC Canourgues Salle de réunion

Lundi : 18h15 - 19h45 Adultes

cotisations

+ adhésion; - 18 ans 12 € / +18 ans 15 €

6-11 ans / ados : 80 € / An

Adultes : 185 € / An 1 cours

265 € / AN 2 cours

votre section

Méthode psycho-corporelle permettant de révéler un potentiel et ainsi d'améliorer sa condition et son mieux-être.

Des outils et techniques simples et efficaces : respirations, contractions-relachements du corps, visualisation positives.

Sont abordés la Gestion du stress, des émotions, une meilleure connaissance de Soi, pour renforcer les ressources disponibles et pour un meilleur équilibre dans sa vie.

Les enfants et jeunes pourront également bénéficier de ces outils : petits jeux, mouvements du corps et voyages en images.

Pour Tous : ceci permet une meilleure concentration, récupération, confiance en Soi, une amélioration du sommeil, un lâcher-prise et la sérénité dans son quotidien !