

## Sophrologie - séances collectives à Saint-Herblain Association IDHAPS, Thierry DAVID et MIRTA Garcia ROUX

*« Venez vivre et savourer une pause de relaxation dynamique, statique et profonde. Une parenthèse de tranquillité pour lâcher prise. Un moment de repos pour déconnecter, pour se ressourcer ».*

Les mardis de 18h à 19h30.

Lieu : 11 rue de Dijon, centre socioculturel le Grand B - 44800 Saint-Herblain.

Inscription à tout moment de l'année.

- 1 cours d'essai offert sur inscription
- Inscription 1 an: 200 € pour les herblinois et 230 € pour les nantais + adhésion 10 € au Grand B
- Forfait 10 séances: 90 € + adhésion 10 € au Grand B

**LA SOPHROLOGIE : c'est quoi ? Pour qui ? Pour quoi ? Comment ?**

La sophrologie est une méthode naturelle, accessible à tous, qui s'appuie sur des techniques et exercices simples tels que la respiration, la relaxation, la visualisation et l'expression de vos ressentis, etc.

Durant ces rendez-vous hebdomadaires, nous vous proposerons des thématiques génériques, d'apprendre des méthodes simples à intégrer dans votre quotidien pour diminuer votre état de stress, à détendre vos tensions physiques, mentales et émotionnelles à développer votre ressenti corporel et par conséquent votre concentration, votre vigilance face aux sollicitations extérieures, à avoir un autre regard sur vous et la vie et découvrir en vous un potentiel endormi, voir une créativité ignorée.

Les exercices sont pratiqués en position assise et debout, ces exercices appris pendant les séances sont rapidement faciles à utiliser dans toutes les situations de la vie quotidienne. L'efficacité et bénéfiques des exercices dépendra de vous, de votre envie de vous impliquer.

Ces séances se dérouleront dans un espace chaleureux, bienveillant, de non jugement et de respect où nous découvrirons, seul(e) et ensemble, avec nos différences, le plaisir et la joie d'être simplement là.

Pour vous inscrire, il vous suffit de nous téléphoner au **0770953502** ou d'envoyer un email à [msophro@free.fr](mailto:msophro@free.fr) afin que nous vous donnions les informations pratiques pour chacun des cours.

**Les cours commenceront à partir du mardi 29 septembre 2020 et se termineront le mardi 29 juin 2021.**