

Journée découverte de la sophrologie et des outils de pleine conscience

Prendre un temps pour soi, souffler, décompresser, recharger ses batteries ...



S'offrir une journée pour découvrir et expérimenter des pratiques issues de la relaxation, de la sophrologie et de la méditation de pleine conscience. Partager des espaces de parole et des temps de travail en petits groupes pour prendre du recul sur son quotidien.

Pratiquer en groupe afin de vous familiariser avec ces approches et intégrer ces pratiques dans votre vie quotidienne pour une meilleure conscience de soi et un meilleur équilibre.

Ces pratiques permettent d'améliorer la qualité de vie tant personnelle, familiale que professionnelle.

Cette journée sera co-animée par Raphaëlle HERMELLIN, médiatrice et intervenante en qualité relationnelle et Muriel LAURENT, membre fondateur de l'Association PROSPECTIVES, Sophrologue diplômée, formée aux approches de pleine conscience, spécialisée notamment en gestion du stress, troubles du sommeil, pédagogie et apprentissage, burn-out et

Durée : 1 journée secteur Piré sur Seiche

Dates : le samedi 28 et/ou dimanche 29 septembre 2019

en fonction du nombre de participants (Vous pouvez nous indiquer vos préférences)

Organisation de la journée

9h/17h avec pause déjeuner (repas à apporter, pris en commun sur place)

Tarif : 90 euros – Groupe limité à 12 participants

Inscriptions et renseignements :

Raphaëlle HERMELLIN 06 59 02 70 91 – associationprospectives@gmail.com

Association PROSPECTIVES – Lieu dit la Godelinière – 35150 PIRE-SUR-SEICHE