

Les ateliers de sophrologie

Le projet de l'association PROSPECTIVES, située à Piré-Chancé, est de contribuer au mieux vivre ensemble en proposant des actions concrètes d'amélioration de la qualité de vie de chacun, tant sur le plan individuel, familial que professionnel.

Dans les ateliers de sophrologie, nous aurons l'occasion de découvrir différentes techniques de relaxation, pour trouver en nous de nouvelles ressources et améliorer notre qualité de vie.

Inspirée de la pratique du yoga et de diverses techniques de relaxation et de méditation, adaptées à la culture occidentale, la sophrologie contribue sans être exhaustif à :

- ❖ L'apprentissage de la gestion du stress,
- ❖ L'amélioration de la qualité du sommeil,
- ❖ L'amélioration de la gestion des émotions,
- ❖ La dynamisation de la mémoire,
- ❖ L'optimisation de la concentration,
- ❖ L'activation de la créativité...

D'une durée de 1h, ces ateliers hebdomadaires seront animés par un membre de notre association et se dérouleront dans la salle associative de Chancé, **tous les jeudi soirs de 19h00 à 20h00**, hors vacances scolaires, de septembre à juin pour un total de 30 séances collectives annuelles. Accueil à partir de **18h50** afin de commencer à l'heure. La pratique se déroule, soit debout, soit assis. Aucun équipement est nécessaire, venez comme vous êtes ! Ouvert à tous, débutant ou pratiquant.

L'engagement annuel est de **138€**. Un supplément de **5€** est demandé pour les habitants extérieurs à Piré-Chancé. L'adhésion annuelle de **2€** à l'association est obligatoire.

Nous vous espérons nombreux à nous rejoindre !



Silvain Gaudissant – praticien en sophrologie, hypnose, méditation de pleine conscience, maître Reiki et intervenant en qualité relationnelle.

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter Raphaëlle HERMELLIN au 06.59.02.70.91. – associationprospectives@gmail.com

Les ateliers de méditation

Le projet de l'association PROSPECTIVES, située à Piré-Chancé, est de contribuer au mieux vivre ensemble en proposant des actions concrètes d'amélioration de la qualité de vie de chacun, tant sur le plan individuel, familial que professionnel.

Dans les ateliers de méditation, nous aurons l'occasion de découvrir et de pratiquer la méditation de pleine conscience, pour démarrer et vivre la journée autrement.

Le mindfulness ou pratique de la pleine conscience, s'intègre dans les cadres :

- ❖ De la psychologie positive personnelle, et plus particulièrement dans le domaine d'apprendre à « savourer l'instant ».
- ❖ Ainsi que de la psychologie positive interpersonnelle à travers des pratiques autour de la bienveillance, de la compassion et de la réjouissance.

S'accorder des moments de retour soi, vivre ici et maintenant, accueillir l'instant présent, en pleine conscience, comme si c'était la première fois, conscience d'exister, voici de belles propositions qui ponctuent les séances de méditation.

D'une durée de **30mn**, ces ateliers hebdomadaires seront animés par un membre de notre association et se dérouleront dans **la salle polyvalente** attenante à la Mairie de Piré-sur-Seiche, **tous les jeudi matins de 7h30 à 8h00**, hors vacances scolaires, de septembre à juin pour un total de 30 séances collectives annuelles. Accueil à partir de **7h20** afin de commencer à l'heure. La pratique se déroule assis. Aucun équipement est nécessaire, venez comme vous êtes ! Ouvert à tous, débutant ou pratiquant.

Nos interventions sont bénévoles, une participation minimum de **2€ par atelier** et par personne est demandée. Les sommes récoltées donnent lieu à un don trimestriel à une association caritative. L'adhésion annuelle de **2€** à l'association est obligatoire.

Nous vous espérons nombreux à nous rejoindre !



Silvain Gaudissant – praticien en sophrologie, hypnose, méditation de pleine conscience, maître Reiki et intervenant en qualité relationnelle.

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter Raphaëlle HERMELLIN au 06.59.02.70.91. – associationprospectives@gmail.com