

# Découverte de la Sophrologie

## Qu'est ce que c'est ?

C'est une méthode associant **relaxation, respiration, exercices corporels et visualisation positive.**

## Objectifs

La sophrologie apprend à :

- Se centrer, se mettre à l'écoute de soi
- Découvrir les bienfaits de la respiration
- Améliorer la concentration
- Apprendre à être positif
- Se libérer des tensions
- Développer nos capacités à gérer le stress et les émotions
- Faire une pause dans la journée

## Les bonnes raisons de participer :

Pendant une heure, on décomprime, on se détend, on se vide la tête... et on se sent prêt à repartir!!

## Pour qui ?

Tout public

## Comment ça se passe ?

Une réunion d'information sur ce qu'est la sophrologie, quels sont les intérêts de la pratique et micro séance de découverte, puis 4/5/6 ateliers en groupe (12 participants)

Les ateliers sont proposés dans tous les départements alors, n'hésitez pas à vous renseigner auprès de l'animatrice ou du président de l'échelon local

