

Jacqueline Besnard

Sophrologue - Psychopraticienne

*« Prendre le temps...
d'écouter... d'observer... de ressentir »*

ATELIER SOPHROLOGIE & SOPHRODANCE

18 MAI 2024 - 10h00 - 17h00

Chateau de la Monniais - CESSON SEVIGNE



www.sophrologie-jacmabe.com

*« Il y a un moment où les mots s'usent et le corps commence à nous raconter »
...Que me raconte mon corps ?*

Dans un environnement de verdure et de paix propice à l'écoute, à l'introspection, cet atelier vous permettra de vous laisser guider, à l'écoute de votre propre vérité, à l'écoute de votre moi émotionnel. Les outils tels que la sophrologie, la sophrodance vous aideront à cette exploration : évacuer les tumultes intérieurs, accéder à la tranquillité profonde.

Sophrodance

Etre à l'écoute de soi, sans jugement

Grâce à la musique inspirante et les mots en résonance...Elle révèle le geste juste... Elle vous invite à libérer le corps et le coeur !

Sophrologie

Etre présent-e à soi-même, s'observer

Elle permet la relaxation physique et psychique, elle permet d'observer ses propres émotions, elle apprend à vivre le présent.

Atelier : 10h00 à 17h00

Pause déjeune d'une heure

(apporter son panier-repas)

Chateau de la Monniais – CESSON SEVIGNE

Tarif : 100 euros la journée

Inscription :

Jacqueline Besnard

0674645415

jacmabe@hotmail.com