

# Jacqueline Besnard

Sophrologue - Psychopraticienne

« *Libérer mon enfant intérieur* »

**ATELIER**

**Sophrologie & Sophrodance**

**SAMEDI**

**17 MAI 2025**

**10h00 – 17h00**

Chateau de la Monniais  
CESSON SEVIGNE



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

Parfois il y a de la colère, de la tristesse, toutes sortes d'émotions qu'on ne sait pas, qu'on n'arrive pas ou qu'on n'ose pas libérer !

Grâce au pouvoir de la musique, le mouvement, les paroles, cet atelier va vous permettre de libérer les émotions pour retrouver la légèreté et l'insouciance de l'enfant libre qui est en vous !

## 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 déjeuner d'une heure  
(apporter son panier-repas)

Chateau de la Monniais – CESSON SEVIGNE

Tarif : 100 euros la journée

Inscription :

Jacqueline Besnard

06 74 64 54 15

[jacmabe@hotmail.com](mailto:jacmabe@hotmail.com)

[www.sophrologie-jacmabe.com](http://www.sophrologie-jacmabe.com)