

Groupe de 6 personnes maximum.

Respect des gestes barrières.



Lieu : locaux de CEVEN'L@B à Génolhac,
Accès par train, gare à 5 minutes à pied.
Cadre de nature, salle confort et jardin.

Dates : les samedis 06/02, 06/03, 27/03,
17/04 et 08/05

Horaires : de 9 h 30 à 16 h30

Pique-nique tiré du sac



Tarifs : 80€ par session

Forfait 5 sessions : 75€ par session

Possibilité de payer en plusieurs fois

Une rencontre par visioconférence de « suivi »
entre chaque session (inclue)



Renseignements et inscriptions :

Mireille Jean - sophrologue

07 89 79 40 18

www.sophrologieencevennes.e-monsite.com

PROGRAMME

SOPHROLOGIE

&

DEVELOPPEMENT PERSONNEL



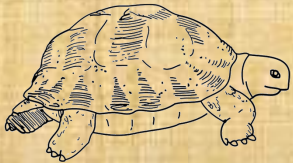
Développer notre mieux-être,
être acteur de notre évolution
en s'inspirant de la symbolique des animaux

Vous vous sentez bloqué, stressé, mal à l'aise...
Vous êtes intéressé par le développement personnel ?
Vous êtes trop souvent déstabilisé par vos émotions ?
Vous cherchez une impulsion pour évoluer ?...

5 sessions de pratique de groupe pour développer
La SERENITE, le LACHER-PRISE, l'accueil
des EMOTIONS, la CONFIANCE EN SOI,
les CHOIX DE VIE



Chaque journée du programme est illustrée par un animal et un thème du développement personnel. Elle met les participants en activité, avec une alternance d'exercices de sophrologie, de réflexion et d'échanges, de mouvements et de pratique manuelle, pour une meilleure intégration et évolution de chacun. Le programme est construit avec une progression, mais vous pouvez choisir de ne participer qu'à une session. Entre chaque module, il est proposé une rencontre d'une heure par visio-conférence pour le suivi et l'expression de chacun.



Avec la **TORTUE**, vous trouverez le calme, vous vivrez l'instant présent, et apprendrez comment gérer votre stress.
6 février 2021

Avec l'**OURS**, vous régénèrerez vos forces, votre énergie et apprendrez à lâcher prise.
6 mars 2021



Avec le **CHEVAL**, vous accueillerez vos émotions pour bien les vivre et vous savourerez votre liberté.
27 mars 2021



Avec le **PAPILLON**, vous goûterez la légèreté, la transformation et fortifierez la confiance en vous.
17 avril 2021

Avec le **RENARD**, vous approfondirez vos valeurs, vous éveillerez votre créativité et avancerez dans votre vie.
8 mai 2021



La **SOPHROLOGIE** est une pratique psycho-corporelle visant au mieux-être des individus et au développement de la conscience. Elle s'appuie sur des techniques de respiration, de relaxations dynamiques et de visualisations.