



« Coince ta bulle et roule ta bosse »

*Une programmation sous le signe de l'alternance entre des temps de pause et des temps pour avancer...
Cette programmation a pour intention de privilégier l'expérience vécue « Ici et Maintenant » et de favoriser la meilleure autonomie de la personne sur les thématiques proposées par l'appropriation des exercices et par leurs applications possibles au quotidien.*



Renseignements - Inscriptions - Ateliers

CABINET DE SOPHROLOGIE

33, Rue Centrale
07 290 SATILLIEU

Tél : 06 70 15 32 04

Courriel : pardeversoio7@gmail.com

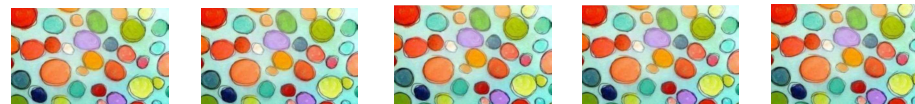


ASSOCIATION DE SOPHROLOGIE
PAR DE VERS SOI

« COINCE TA BULLE ET ROULE TA BOSSE »



Ateliers Thématiques
&
Bains de Forêt



ATELIERS THEMATIQUES

Au fil des saisons...

« Tantôt je bulle, Tantôt je me remets en mouvement... »

9 samedis de 9H30 à 13H00 au Lieu-Dit Cibaud à Satillieu - 40 euros

QUATRE BULLES DE DOUCEUR ET DE PLAISIR

S'offrir une pause comme un cadeau pour prendre soin de soi...

Un temps pour soi sans autre intention que celle de laisser doucement, au fil de la séance, sa tête, ses émotions et son corps se mettre en harmonie.



Une bulle d'AUTOMNE : 8 octobre 2022



Une bulle d'HIVER : 21 janvier 2023



Une bulle de PRINTEMPS : 4 mars 2023



Une bulle d'ETE : 1^{er} avril 2023

CINQ AVENTURES THEMATIQUES

26 novembre
2022

« Accueillir le Présent comme cadeau »
Etre là, avec ses sensations, et pas ailleurs

25 février
2023

« Vivre la colocalité entre tension et détente »
Vivre la tension et la détente semble constituer une histoire de tous les jours... Mais, comment en conscience, vivre l'une et l'autre et faciliter leur cohabitation ?

18 mars
2023

« Laisser être ou ne pas être ? »
telle sera la question centrale de cet atelier qui prendra appui sur l'apprentissage du LÂCHER PRISE et de la CONFIANCE.

13 mai
2023

« Prendre du recul »
Dans « patience », entendons « pas de science »... ou apprendre pas à pas à porter un premier regard sur toutes choses.

3 juin
2023

Pour clore ce cycle,
« Ressentir la JOIE »,
faire quelques pas pour une rencontre inédite avec elle.

Dans le cadre de chaque atelier, une attention particulière sera portée, comme axe central et en filigrane, aux thèmes transversaux de la sophrologie : respiration, émotions, stress, changement (...).