

# SOPHROLOGIE – *Stages d'été*

**Lieu : Maison de santé de St Félix**

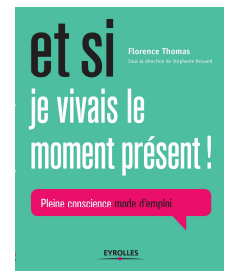
## *Et si je vivais le moment présent !*

**Jeudi 27/08 et vendredi 04/09 de 18h à 21h30**

**Objectifs** : Expérimenter la pleine conscience. Ce stage vous permettra de faire vos premiers pas vers une vie plus consciente pour vous sentir plus ancré dans la vie sans être emprisonné ni par votre passé ni par votre futur. Une méthode pour apprendre à vivre sereinement !

**Modalité** : 2 séances de 2h30 en petit groupe

**Prix** : 65€ (60€ pour les adhérents à l'association Réussite et Bien-être)



## *Pour une rentrée sereine et positive !*

**Lundis 17, 24 et 31 Août de 19h à 20h**

**Objectifs** : Découvrir la sophrologie et son application dans la vie quotidienne. Grâce à des exercices simples, vous apprendrez à vous détendre, à évacuer les tensions et à cultiver une pensée positive.

**Modalité** : 3 séances d' 1h en petit groupe.

**Prix** : 39€ (36€ pour les adhérents à l'association Réussite et Bien-être)

## *A la rencontre de son enfant intérieur*

**Mardi 25 Août de 19h à 21h30**

**Objectifs** : Rencontrer votre enfant intérieur pour retrouver votre élan de vie et faire tomber les barrières qui vous limitent au quotidien.

**Modalité** : 1 séance de 2h30 en petit groupe.

**Prix** : 32€ (30€ pour les adhérents à l'association)

## *Stage enfants – Pour une rentrée zen !*

**Objectifs** : Permettre à chaque enfant de se préparer pour vivre la rentrée scolaire sereinement.

**Modalité** : 2 séances de 45 minutes en petit groupe de 5 à 7 enfants

✓ Groupe 1 : 6-8 ans. **Lundi 24 Août et jeudi 27 Août** de 16h à 16h45

✓ Groupe 2 : 9-11 ans **Lundi 24 Août et jeudi 27 Août** de 17h à 17h45

**Prix** : 20€ le stage



**Inscription définitive à réception du règlement par chèque libellé à l'ordre de Florence THOMAS.**