

# **Les ateliers du Bien-Etre**

## **Maison de santé de St Félix**

*Ces ateliers ont pour objectifs de nous focaliser sur un thème précis et d'acquérir les techniques qui s'y rapportent.*

### **Atelier de sophrologie pour les Enfants**

**Du vendredi 13 Mai au vendredi 10 Juin**



**Objectifs** : Permettre à chaque enfant de découvrir la sophrologie à travers des exercices ludiques et simples à utiliser pour apprendre à mieux **gérer** les tracasseries quotidiennes, à mieux se concentrer, à se détendre... et **être bien** dans sa vie !

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

- ✓ Groupe 1 : 6-8 ans de 17h à 17h45
- ✓ Groupe 2 : 9-11 ans de 18h à 18h45

**Prix** : 50€ le stage (45€ pour les adhérents à l'association Réussite et Bien-être)



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

**Jeudi 26 mai et jeudi 02 juin de 18h à 20h30**

**Méditation de pleine conscience**

**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)

*Préinscription par mail ou téléphone*

*Etant donné le faible nombre de places dans le groupe, votre participation ne sera validée qu'à réception de la fiche d'inscription et du règlement*



## A la rencontre de mon enfant intérieur

Niveau 1 : jeudi 28 avril de 18h à 20h30

Niveau 2 : jeudi 12 mai de 18h à 20h30

**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. Le niveau 2 est ouvert aux personnes ayant suivi le niveau 1.

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

## Atelier de préparation aux examens

Mercredi 25 mai et mercredi 1<sup>er</sup> juin de 16h à 17 h30

Destiné aux adolescents qui vont passer le brevet



**Objectifs** : Apprendre à se concentrer pour les révisions, faire face au stress des axamens, bien dormir et mettre toutes les chances de son côté !

**Modalité** : 2 séances de 1h30

**Prix** : 39 € les deux sessions



## Se ressourcer !

Samedi 9 juillet de 9h30 à 17h

**Sophrologie – méditation – marche consciente – développement personnel**

Stage organisé par l'Association **Réussite et Bien-être**

**Objectifs** : Prendre un temps pour soi et se ressourcer au contact de la nature.

**Modalité** : 1 journée en petit groupe. Départ d'Albens pour se rendre dans un coin de nature où les exercices seront proposés. Repas partagé.

**Prix** : 65 € le stage (55€ pour les adhérents à l'association)

Pour en savoir plus sur la programmation des stages, je vous invite à consulter mon site internet : [www.sophrologie-florence-thomas.fr](http://www.sophrologie-florence-thomas.fr).

Pour toute question, n'hésitez pas à me contacter par mail ou téléphone. Si le nombre minimum de participants n'est pas atteint, je me réserve le droit d'annuler l'atelier 48 h avant son début. Dans ce cas, le montant versé vous sera intégralement restitué.

*Préinscription par mail ou téléphone*

*Etant donné le faible nombre de places dans le groupe, votre participation ne sera validée qu'à réception de la fiche d'inscription et du règlement*