

# **Les ateliers du Bien-être**

**En partenariat avec l'association Réussite et Bien être**

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



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

**Samedi 29 Avril de 9h30 à 12h30**

**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 :** 1 séance de 3h en groupe

**Lieu :** Ecole maternelle d'Albens (lieu des cours de sophro)

**Prix :** 39€ (33€ pour les adhérents à l'association Réussite et Bien-être)



**A la rencontre de son enfant intérieur**

**Niveau 1 : samedi 27 Mai de 9h30 à 12h30**

**Niveau 2 : samedi 01 Juillet de 9h 30 à 12h30**

**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 de 2h30 en petit groupe. Le niveau 2 est ouvert aux personnes ayant suivi le niveau 1.

**Lieu :** Ecole maternelle d'Albens (lieu des cours de sophro)

**Prix :** 39€ (33€ pour les adhérents à l'association) par niveau

**Préinscription par mail ou téléphone. Inscription validée à réception du règlement**



## *Se ressourcer !*

**Samedi 8 juillet de 9h30 à 16h30**

**Sophrologie - méditation - marche consciente - développement personnel**

**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)



## *Sophrologie pleine nature*

**Mardi 4 juillet de 18 à 19h30**

**Objectifs** : Courte marche entrecoupée d'exercices de sophrologie pour éveiller nos sens, libérer nos tensions et lâcher prise.

**Modalité** : Ouvert aux membres de l'association Réussite et Bien être et aux personnes pratiquant la sophrologie.

**Prix** : 10€ la séance



## *Oser être soi !*

**Samedi 15 juillet de 9h30 à 16h30**

**Sophrologie, méditation de pleine conscience, PNL**

**Objectifs** : Découvrir qui nous sommes réellement, identifier nos valeurs de vie pour créer une vie qui nous ressemble.

**Modalité** : 1 journée en pleine nature ou en salle en fonction du temps. Repas partagé.

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

**Préinscription par mail ou téléphone. Inscription validée à réception du règlement**

# Les ateliers du Bien-être

En partenariat avec l'association Réussite et Bien être

*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 05 Mai au vendredi 02 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

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

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

**Préinscription par mail ou téléphone. Inscription validée à réception du règlement**



## **Atelier de préparation aux examens**

**Destiné aux jeunes qui vont passer le brevet ou le baccalauréat**

**Vendredi 02 Juin et vendredi 09 juin de 18h à 19h**

***La période des différents examens va bientôt commencer et il est encore temps de s'y préparer !***

**Objectifs :** Cet atelier vise à donner des clés pour mieux gérer le stress des examens et mettre toutes les chances de son côté !

**Modalité :** 2 séances de 1h

**Prix :** 26€ les 2 séances en petit groupe.

***Possibilité de séances individuelles pour un accompagnement ciblé (relâcher les tensions musculaires, gérer son stress et ses émotions, avoir confiance, se projeter positivement. N'hésitez pas à me contacter***

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. Inscription validée à réception du règlement***