

Initiation à la Sophrologie

Animé par :

Une intervenante spécialisée de l'association Brain Up

Le bien-être par la Sophrologie

Se sentir bien dans son corps et bien dans sa tête est un facteur de santé protecteur.

La Sophrologie est une méthode douce, simple et accessible à tous, proposant notamment des exercices de respiration, de relâchement corporel et de visualisation. Elle s'inscrit pleinement dans une démarche de prévention santé visant à valoriser la notion de bien-être.

SANTÉ

ATELIER



DATE

9

Septembre
2024

14h

LIEU

Davejean

Foyer communal
19 avenue de Félines



INFOS

Atelier gratuit

Inscriptions auprès de la
Mairie au 04 68 70 04 22

Proposé par



En partenariat avec
la commune de Davejean

Le programme

ATELIER 1

9
Sept
2024

14h - 16h

Initiation à la Sophrologie
Techniques de relaxation

ATELIER 2

16
Sept
2024

14h - 16h

Initiation à la sophrologie,
Gestion des émotions et lâcher-prise

ATELIER 3

23
Sept
2024

14h - 16h

Initiation à la sophrologie,
Détente et relaxation

ATELIER 4

30
Sept
2024

14h - 16h

Initiation à la sophrologie,
Visualisation positive

« Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Aude ».