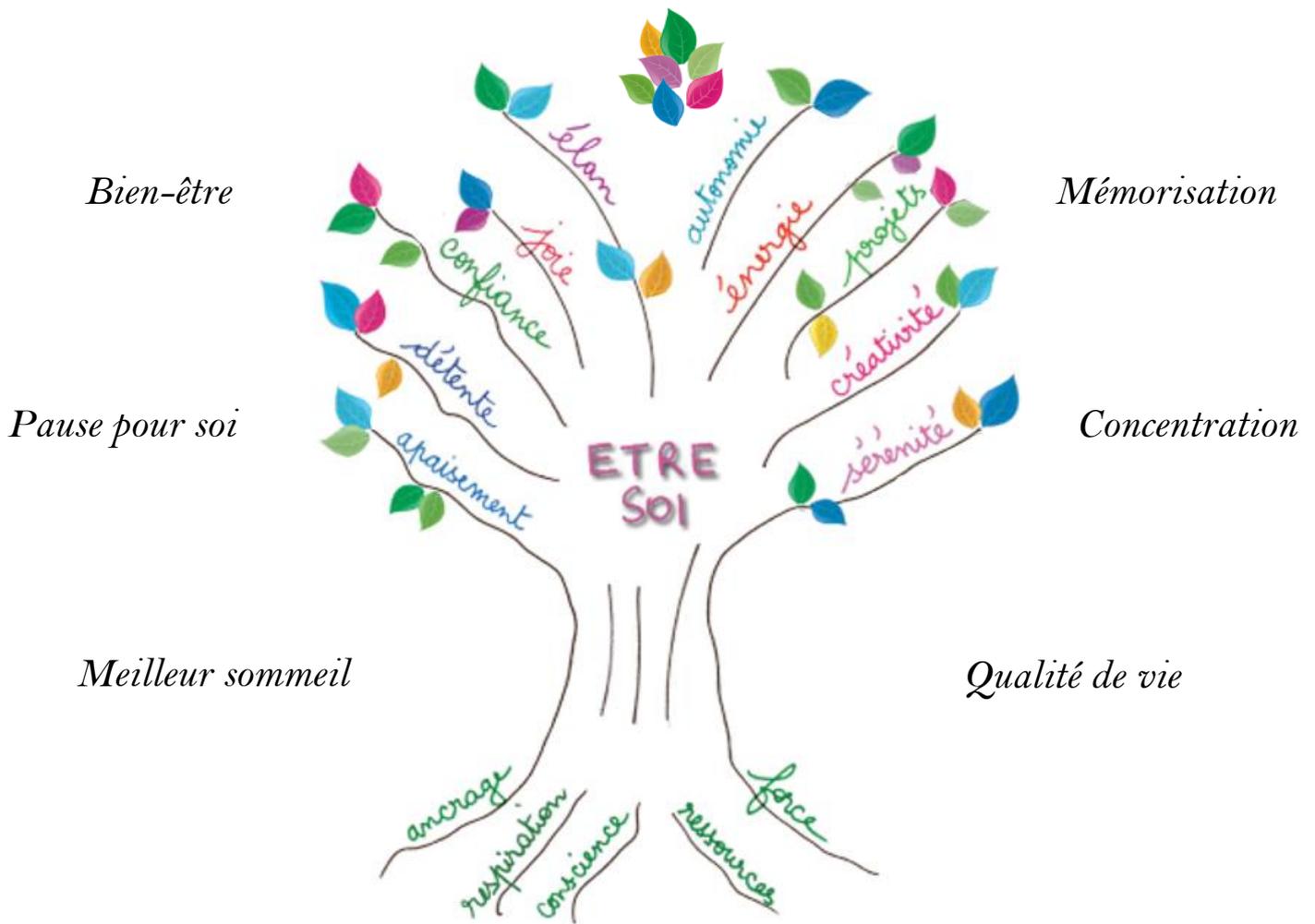


SOPHROLOGIE Dynamique®



Je vous invite à faire une pause avec la **SOPHROLOGIE dynamique®**. Cette discipline propose des mouvements simples, à effectuer en position assise sur chaise ou debout, qui nous mènent vers la détente et la stimulation de notre énergie vitale. Différents types de respirations et des visualisations agréables complètent ces exercices.

Il s'agit bien de s'inscrire peu à peu dans une véritable dynamique.

À l'écoute de nos sensations, nous en affinons progressivement la perception. Nous nous offrons la possibilité de choisir ce qui est bon pour nous, de porter sur nous-même un regard neuf, bienveillant et positif. Avec une pratique régulière, l'exploration de nos différentes intelligences (corporelle tout d'abord, puis émotionnelle, ou même intuitive) nous permettra de prendre conscience des multiples ressources que nous avons en nous. Selon nos besoins, nous pourrions mobiliser ces nouveaux outils pour contacter nos points d'appui et ainsi améliorer notre qualité de vie au quotidien, nous projeter plus sereinement vers l'avenir pour « être soi », de manière authentique et autonome.

Simplement savourer la vie !



Activité d'une heure hebdomadaire, sur l'année scolaire

à partir de septembre 2023

Séances collectives : 8-10 personnes maximum
Salle ENJOYOGA, 16 rue de Bel Air, NIORT

Le mardi : 14h15 – 15h15

Le mercredi : 9h15 – 10h15 / 12h30 – 13h30

Le jeudi : 09h15 – 10h15 (pour les personnes qui ont déjà
une approche de la Sophrologie dynamique®)



Corinne Beauchamp

06 89 14 23 53

cmbeauchamp65@gmail.com

30 séances à compter du 14/09/2023

Tarif : 300 € l'année, payable en 3 ou 6 fois

Séance d'essai sans engagement.

Inscription préalable. Merci de me contacter directement.