



www.sophrologie.usoam.fr



ATELIER DECOUVERTE

APPRIVOISEZ VOTRE STRESS

L'association USOAM Sophrologie vous invite à découvrir sous forme d'atelier des techniques et pratiques de bien être issues de la Sophrologie, du Qi Gong et de la Mindfulness (méditation de pleine conscience).

Déroulé de l'atelier

- 19H00 Accueil
- 19H30 Début de l'atelier
- 19H30 / 19H45 Apport théorique sur le stress
- 19H45 / 20H45 Découverte de pratiques basées sur la respiration et le relâchement musculaire issues de la Sophrologie et du Qi Gong.
- 20H45 / 21H30 Pratique d'une méditation guidée (Mindfulness)
- 21H30 Fin de l'atelier

Objectifs



- ❖ Découvrir ou re-découvrir les différentes techniques de gestion du stress
- ❖ Trouver en vous les ressources pour apaiser votre corps et votre esprit.
- ❖ Disposer d'outils efficaces pouvant être utilisés de façon autonome dans votre quotidien.

Techniques utilisées

- ❖ **Sophrologie** : techniques de relaxation basées sur la respiration, la détente corporelle et la visualisation.
- ❖ **Qi gong** : mouvements lents qui visent à développer la concentration et l'harmonie corps / esprit.
- ❖ **Mindfulness** méditation guidée dite de pleine conscience pour mieux s'ancrer dans l'instant présent

Où et Quand ?

Mercredi 18 Septembre 2019 de 19H30 à 21H30

Maison des associations 12 Rue Edouard Vaillant, 91200 Athis-Mons

Participation : 20 €

Pour participer

Places limitées : réservation obligatoire.

Par mail : krisretif@gmail.com ou sms 06 51 83 20 40 (paiement sur place chèque ou espèces)

Pour garantir votre place : envoyez votre chèque à l'ordre d' **USOAM Sophrologie**

133 rue robert schuman 91200 Athis Mons (annulation possible 72 H avant)

Renseignements pratiques

- Public adulte uniquement
- Prévoir une tenue confortable
- Tapis de sol facultatif
- Les exercices sont accessibles à tous ils se déroulent debout ou assis, dans un climat détendu et bienveillant



L'intervenant



- Christophe RETIF
- Sophrologue certifié RNCP
 - Praticien en Mindfulness
 - Préparateur mental