



www.sophrologie.usoam.fr



ATELIER DECOUVERTE

APPRIVOISEZ VOTRE STRESS

Contraintes professionnelles, obligations personnelles, anxiété, vous avez l'impression que ce rythme de vie ne vous laisse aucun répit. Cet atelier est fait pour vous.

Encadré par un Sophrologue certifié, vous découvrirez des techniques reconnues pour mieux appréhender le stress et l'anxiété, vous ressourcer, vous extraire du quotidien en écoutant vos signaux intérieurs avant que les voyants se mettent au rouge.

Déroulé de l'atelier

17H45 Accueil

18H00 Début de l'atelier

- Apport théorique sur le stress
- Découverte de pratiques basées sur la respiration et le relâchement musculaire issues de la Sophrologie et du Qi Gong.
- Pratique d'une méditation de pleine conscience (Mindfulness)

19H45 Temps d'échanges, partages et conseils. Fin de l'atelier à **20H00**

Objectifs



- ❖ Découvrir les différentes techniques de gestion du stress
- ❖ Trouver en vous les ressources pour apaiser votre corps et votre esprit.
- ❖ Comment prendre du recul face aux événements qui nous assaillent

Techniques utilisées

- ❖ **Sophrologie** : techniques de relaxation basées sur la respiration, la détente corporelle et la visualisation.
- ❖ **Qi gong** : mouvements lents qui visent à développer l'attention et l'harmonie corps / esprit.
- ❖ **Mindfulness** méditation guidée pour trouver l'apaisement mental.

Où et Quand ?

Mercredi 21 Octobre 2020 de 18H00 à 20H00

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

Participation : 20 € (paiement sur place)

Participer ?

Réservez votre place : usoamsophrologie@gmail.com ou sms 06 51 83 20 40

Renseignements pratiques

L'intervenant

- Public adulte uniquement
- Prévoir une tenue confortable
- Tapis de sol facultatif
- Masque obligatoire
- Parking gratuit à proximité



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