

# Sophrologie ADULTE

**le Mardi de 18h30 à 19h30**  
**salle Emeline Ndongue**

Envie d'une pause, d'un temps pour soi, pour se détendre, respirer et se recentrer ? La sophrologie est faite pour vous. Les exercices simples de relâchement musculaire, de respiration, de relaxation dynamique et de visualisation vont vous permettre de réveiller votre corps et de vous connecter à vos besoins.

Les techniques de la sophrologie, pratiquées régulièrement, vont vous aider à utiliser vos propres ressources pour relâcher le corps et l'esprit, prendre du recul et agir pour aller vers votre mieux-être.

Les séances en groupe sont aussi l'occasion d'apprendre à vivre ses émotions, gérer son stress en fonction des besoins de chacun dans l'écoute, le respect et la bienveillance.

Sophrologue  
<http://mariegarcia.fr/sophrologie/>  
Marie Garcia,  
06.81.70.69.10

responsable de la section :  
Geneviève Gerby  
02 48 26 44 79  
06 77 07 41 29