

MAISON DES LOISIRS DE CHAMBOURCY

30 rue de Gramont, 78240 Chambourcy
01 39 65 23 63 - mlchambourcy@orange.fr
www.mlchambourcy.fr

Gianna **RUBINI**



**Salle Claude Bessy
Espace du Panorama
Chemin du jeu de boules, Chambourcy**

2018

SOPHROLOGIE

2019

C'est quoi?

La sophrologie est une méthode psycho corporelle qui permet, à travers l'écoute de ses ressentis, de développer la conscience de l'individu, de comprendre ce qui est bon pour lui. Cette technique permet également de développer son potentiel et d'amplifier son bien être.

Elle se sert de trois moyens:

- la respiration contrôlée,
- la détente musculaire,
- la visualisation d'images positives.

Pour qui ?

La sophrologie est accessible à tous, les exercices sont simples et faciles à réaliser chez soi ou sur son lieu de travail.

En séances de groupe, cette méthode est un outil très efficace pour toutes les personnes qui souhaitent découvrir ou s'entraîner à la sophrologie.

Les principales demandes :

- réduire le stress et l'anxiété
- mieux gérer ses émotions
- retrouver un état de détente et de bien être

Comment ?

En groupe, sessions de 5 séances d'une heure (en période scolaire)
Maximum 10 personnes
Exercices à exécuter debout, assis, allongé.
(Possibilité d'adapter les exercices en fonction des capacités et des contraintes de chacun)

Vendredi 10h - 11h

5 séances d'1h

85 €

9, 16, 23 novembre

7, 14 décembre

Ou

15, 22, 29 mars

5, 12 avril

Dimanche 10h - 11h

5 séances d'1h

85 €

11, 18, 25 novembre

9, 16 décembre

Ou

17, 24, 31 mars

7, 14 avril

Sophrologue certifiée RNCP

Formatrice à l'I.F.S. à Paris