

# *Atelier sophro-créatif*

## *Relaxation et Découverte de Soi*



*Jeudi 1<sup>er</sup> juin 2017*

*de 18h30 à 20h*

*puis à partir de Septembre 2017*

*Espace Argia - 64120 Orègue*

*Participation financière 8€/séance*

*1<sup>ère</sup> séance offerte*



*Venez profiter  
d'un temps relaxant  
et ludique, dans un  
espace bienveillant !*

Ouvert à tous  
(ados - adultes)

*L'atelier Sophro*

*[www.latelier-sophro.fr](http://www.latelier-sophro.fr)*

Renseignements et inscriptions  
auprès de Valérie

Tél. 06.30.22.52.91

[valerie@latelier-sophro.fr](mailto:valerie@latelier-sophro.fr)

Les pratiques sont essentiellement issues de la sophrologie, pour vous guider vers un état de relaxation, lâcher votre mental et vous relier à votre corps.

Dans cet état de détente mentale et physique, chacun s'amuse avec le support proposé suivant le thème de la séance. Exemples : mouvements corporels, graphisme, sons, modelage d'argile...

**Bienfaits :**

- améliore la capacité à se détendre
- nourrit la joie intérieure
- remet en contact avec ses sensations corporelles
- augmente l'estime de soi, la confiance en soi
- renforce la gestion de ses émotions
- développe la créativité, l'accès à son imagination

Chaque séance permet d'explorer un univers différent en vous.

Cet espace est sans objectif de résultat et sans jugement.

Chacun est libre de participer aux propositions faites durant la séance.



Les Ateliers Sophro-crétatifs sont animés par

**Valérie Garcia – Sophrologue**

**Té. 06 30 22 52 91**

[www.latelier-sophro.fr](http://www.latelier-sophro.fr)