



## SOPHROLOGIE

La sophrologie peut être définie comme étant la science de la conscience permettant l'harmonisation du corps et de l'esprit. Avec cette méthode, vous apprendrez à vous détendre non seulement pendant les séances, mais également chez vous grâce à des exercices simples et rapides.

Une séance se déroule de la manière suivante : des exercices de relaxation dynamique pour commencer à se détendre et laisser de côté ce qui peut nous perturber. Ensuite vient la séance de sophrologie en elle-même avec un travail de détente et un travail en visualisation. A la fin, un temps d'échange sera mis en place pour que vous puissiez si vous le souhaitez faire part de votre expérience et de vos éventuelles questions.

Au fur et à mesure que nous avancerons dans l'année, vous pourrez travailler sur vos objectifs à réaliser, que ce soit la confiance en soi, la gestion du stress, la prise de parole en public, la réussite d'un projet (sportif, professionnel ou personnel).

### Dates :

Un vendredi sur deux à partir  
du 16 septembre

**De 13h à 14h**

### Lieu :

**Salle de l'association  
mouvement de soi**

### Tarifs :

15€ la séance

100€ le forfait de 10 séances

180 € l'année

1 cours d'essai gratuit

Pour vous inscrire et pour toute demande de renseignements :

- **Stéphanie Grenet** : 06 98 42 14 30 – [capmental@gmail.com](mailto:capmental@gmail.com)

*Mouvement de Soi*