

ATELIER SOPHROLOGIE

UN TEMPS POUR SOI,
UNE RESSOURCE POUR DEMAIN

La sophrologie, une approche psychocorporelle

Une méthode simple et accessible qui aide à renforcer l'harmonie entre le corps, les émotions et les pensées, pour retrouver un état de mieux-être et (re)déployer ses ressources.



Apaiser
les tensions



Mieux gérer
ses émotions



Renforcer
la confiance
en soi



Développer
ses ressources
personnelles



Partager dans un
cadre bienveillant
et sécurisant

UN PARCOURS DE 7 ATELIERS

3 ateliers de 2 heures
+ 4 ateliers de 1 heure



Adultes



Le samedi matin



Adolescents



Le mercredi après-midi



Tarif pour l'ensemble des 7 ateliers :

15 €

(pour toutes les séances)

LES 3 ATELIERS DE 2 HEURES

1

Construire et nourrir
sa sécurité intérieure

2

(Re)prendre conscience
de son schéma corporel

3

(Re)déployer ses capacités
personnelles et interpersonnelles

LES 4 SÉANCES DE 1 HEURE



Pour approfondir, pratiquer et intégrer
durablement les outils de la sophrologie.

UN CADRE BIENVEILLANT



- En petit groupe (4 à 10 participants)
- Confidentialité et non-jugement
- Dans une salle calme et lumineuse
- En tenue confortable



Animé par
Isabelle de Ponfilly
Sophrologue Certifiée



La Maison de Tamar

2 rue de la Renaissance
Bâtiment 18 - 27200 Vernon

Un lieu ressource pour se reconstruire



SENSIBILISER



PRÉVENIR



ACCOMPAGNER



FORMER