

Stage de SOPHROLOGIE

Libérer les tensions



Samedi 10 Mars 10h30 / 12h30

Inscription: 06 87 47 86 73

Tarifs

Adhérents : 25 €

Non Adhérents: 30€

Nathalie Franchet

- 6 ans de formation à l'École de Sophrologie et de Sophrothérapie Existentielle de Bordeaux (formation Caycedienne), agréée par l'EAP
- Diplômée Sophrologie – cours collectifs et individuels
- + de 25 ans de pratique de la sophrologie
- intervenante à la Ligue contre le Cancer

Ce stage de Sophrologie proposé au Dojo Genkikan a pour objet de faire découvrir les grands principes de la sophrologie Caycédienne et d'expérimenter les bienfaits sur le corps et l'esprit.

La sophrologie propose différents exercices basés sur la respiration et sur des techniques comme les contractions musculaires visant à faire prendre conscience de son corps, à libérer les tensions et à lâcher prise.

En position assise ou debout, le pratiquant se laisse guider par la voie du sophrologue. La sophrologie permet ainsi de retrouver l'harmonie entre le corps et l'esprit.