



Sophrologie à Montéleger

A partir du mercredi 14 septembre 2022

Hors vacances scolaires

Du mercredi 14 septembre 2022 au mercredi 28 juin 2023

| TOUS LES MERCREDIS | | | |
|--------------------|-------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|
| Salle Poligny | | Espace Cathelin | |
| 9h à 10h15 | Enfants 6-7-8 ans | 14h à 15h | Jeunes 12-13-14 ans |
| 10h15 à 11h30 | Enfants 9-10-11 ans | 15h à 16h | Jeunes 15-16-17 ans |
| | | 16h30 à 17h30 Une semaine sur deux | Séniors |
| | | 18h à 19h | Adultes |
| | | 19h à 20h | Adultes |

~* Séance d'essai gratuite *~



Tarif : 270€ l'année + 10€ d'adhésion
Sauf Séniors : 135€ l'année + 10€ d'adhésion

Association *Respire*

Karine Fratissier Sophrologue certifiée RNCP

Inscription et renseignements : karinefratissier.sophro@gmail.com - tél. : 06 42 11 64 09
Forum des Associations de Montéleger : samedi 3 septembre 2022 - Espace Cathelin de 10h à 13h

Pour quoi ? **S'accorder du temps** Réguler le stress
Apaiser le mental Décharger les tensions physiques
Se libérer de la fatigue et de l'anxiété Explorer sa créativité
Améliorer son attention, sa concentration
Se recentrer Renforcer son mieux-être
Créer du lien et partages grâce au groupe ...

Qu'est-ce que c'est ?

La sophrologie est une méthode corporelle basée sur des **techniques de relaxation dynamique et statique**, des **techniques spécifiques** et de **visualisation** en lien avec la **respiration**.

Accessible à tous : enfants, adolescents, adultes, seniors. Elle s'adapte à la condition physique et à l'âge de chacun.

Elle vise à permettre à chacun de s'approprier ses propres outils au quotidien.

Comment se déroule une séance de sophrologie ?

Assis sur une chaise ou debout ou en position allongée.

Aucune tenue particulière requise.

La séance se déroule en plusieurs temps :

- Temps d'échange,
- Temps de la séance,
- Temps de partage.

Pour les enfants, les pratiques sont ludiques, multiples, invitent au développement de la créativité et de l'expression par la parole, le corps et le ressenti.

Inscription et renseignements : 06 42 11 64 09