



# 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	<b>Enfants</b> 6-7-8 ans	14h à 15h	<b>Jeunes</b> 12-13-14 ans
10h15 à 11h30	<b>Enfants</b> 9-10-11 ans	15h à 16h	<b>Jeunes</b> 15-16-17 ans
		16h30 à 17h30 Une semaine sur deux	<b>Séniors</b>
		18h à 19h	<b>Adultes</b>
		19h à 20h	<b>Adultes</b>

~\* 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*