



**ATELIER ART-THERAPIE  
SOPHROLOGIE & SOPHRODANCE  
« DE L'OMBRE VERS LA LUMIERE »**

**30 AVRIL 2022 - 10 H00 – 17 H00**

*« Accueillir ce que je suis, comme j'étais et comme je serai »*

*C. Jung*

Cette phrase de Carl Jung a inspiré mon travail de création de ce nouvel atelier : comment mon image s'inscrit dans le regard de l'autre ?

L'image que je transmets est-elle ce que je suis ?

L'image que je donne est-elle juste ?

Dans un environnement de verdure et de paix propice à l'écoute, dans le Parc de La Monniais à Cesson Sévigné, dans une très belle salle, cet atelier vous invitera à vous laisser guider et à partager vos ressentis, vos émotions.

**Cette journée sera aussi un moment de partage et d'écoute du groupe qui éclaire nos comportements.**

Grâce aux outils proposés, cet atelier permettra de confronter le conscient à l'inconscient, explorera ainsi les zones d'ombre, les fausses apparences, les masques que nous mettons sans le vouloir, souvent pour se protéger. Lâcher prise sur les certitudes, accueillir les blessures pour les libérer c'est s'ouvrir à soi-même.

*C'est un travail dans le respect que chacun se porte, c'est renaître à la force de vie profonde et bien sûr à la JOIE.*

JACQUELINE BESNARD  
22 rue Belle Epine 35510 Cesson-Sévigné  
06.74.64.54.15 - [jacmabe@hotmail.com](mailto:jacmabe@hotmail.com)  
[www.sophrologie-jacmabe.com](http://www.sophrologie-jacmabe.com)



# Jacqueline Besnard

Sophrologue - Psychopraticienne

## Au programme

### **SOPHROLOGIE**

**Pour établir le dialogue avec votre enfant intérieur, vous irez à sa rencontre dans un travail de relaxation physique et psychique.**

### **SOPHRODANCE**

**Expression corporelle guidée de l'intérieur – grâce à la musique qui sert d'inspiration, de guide. Essentielle à ce voyage, elle permet de libérer les blocages, les lourdeurs du passé ou du présent.**

**La sophrodance en libérant le corps qui ne ment jamais, nous aide à libérer notre esprit, elle révèle l'énergie profonde.**

**La sophrodance accueille doucement, à chacun son propre rythme, « ce que je suis, comme j'étais et comme je serai » comme nous dit Monsieur Carl Jung**

Horaires : 10h00 à 17h00 – pause déjeuner d'une heure (apporter son panier-repas)

Lieu : Château de la Monnais – 35510 CESSON SEVIGNE

Tarif : 110 euros la journée

Atelier de 10 personnes maximum

**Information complémentaire : 06 74 64 54 15 / jacmabe@hotmail.com**

JACQUELINE BESNARD  
22 rue Belle Epine 35510 Cesson-Sévigné  
06.74.64.54.15 - [jacmabe@hotmail.com](mailto:jacmabe@hotmail.com)  
[www.sophrologie-jacmabe.com](http://www.sophrologie-jacmabe.com)