

Jacqueline Besnard

Sophrologue - Psychopraticienne

« *Libérer mon enfant intérieur* »

ATELIER

Sophrologie & Sophrodance

SAMEDI

17 MAI 2025

10h00 – 17h00

Chateau de la Monniais
CESSON SEVIGNE



« Il y a un moment où les mots s'usent et le corps commence à nous raconter »
...Que me raconte mon corps ?

Parfois il y a de la colère, de la tristesse, toutes sortes d'émotions qu'on ne sait pas, qu'on n'arrive pas ou qu'on n'ose pas libérer !

Grâce au pouvoir de la musique, le mouvement, les paroles, cet atelier va vous permettre de libérer les émotions pour retrouver la légèreté et l'insouciance de l'enfant libre qui est en vous !

Sophrodance

Etre à l'écoute de soi, sans jugement

Grâce à la musique inspirante et les mots en résonance...Elle révèle le geste juste...

Elle vous invite à libérer le corps et le coeur !

Sophrologie

Etre présent-e à soi-même, s'observer

Elle permet la relaxation physique et psychique, elle permet d'observer ses propres émotions, elle apprend à vivre le présent.



Atelier : 10h00 à 17h00

Pause déjeuner d'une heure
(apporter son panier-repas)

Chateau de la Monniais – CESSON SEVIGNE

Tarif : 100 euros la journée

Inscription :

Jacqueline Besnard

06 74 64 54 15

jacmabe@hotmail.com

www.sophrologie-jacmabe.com