

Jacqueline Besnard

Sophrologue - Psychopraticienne

« *De l'ombre à la Lumière* »

ATELIER SOPHRODANCE

SAMEDI 16 NOVEMBRE 2024

10h00 – 17h00

Centre de Loisirs – CESSON SEVIGNE



www.sophrologie-jacmabe.com

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

Cette journée est un moment de partage et d'écoute du groupe en toute bienveillance.
C'est un moment de respect que chacun(e) se porte.

La Sophrodance :
être à l'écoute de son corps et de son coeur

A l'écoute de mon corps

- Etre à l'écoute de sa respiration profonde
- Sentir son corps se mouvoir sur des rythmes qui révèlent notre énergie

A l'écoute de son coeur

- Plus le corps se libère, plus le coeur libère nos émotions
- C'est comprendre nos comportements et les accepter

Atelier : 10h00 à 17h00
Pause déjeuner d'une heure
(apporter son panier-repas)
Centre de Loisirs – CESSON SEVIGNE
Tarif : 80 euros la journée

Inscription :
Jacqueline Besnard
06 74 64 54 15
jacmabe@hotmail.com