L'Association **L'ATELIER DE Li – Li ©**
Organise un cycle de 7 séances collectives de SOPHROLOGIE

Thème proposé : « Mille choses vous entraînent chaque jour.
Il vous est parfois difficile de réguler votre **stress** et de gérer vos **émotions.**
Remettez une dose de sérénité dans votre quotidien ».

Accordez-vous (ou à un proche) 1heure de **« pause »** par semaine pour souffler.

Les mardis de 18 à 19 h :
30 janvier 2018, 6, 13 et 20 Février 2018, 13, 20 et 27 Mars 2018

Lieu : « Maison de Quartier G. Moustaki » - Rue des Maillets – 72 LE MANS
(arrêt Tramway Maillets Zamenhof)

Tarif : 67 € (Adhérents) + 80 € (Non Adhérents)

Groupe limité à 7 personnes – Inscrivez-vous sans tarder.

Contact et inscriptions : Valérie LE PAPE – Sophrologue et Educateur Sportif (QI GONG)
06.29.53.25.16. latelierdelilisqg@gmail.com - http://club.sportspourtous.org/l-atelier-de-li-li-72

La SOPHROLOGIE en quelques mots

l s'agit d'une **méthode psychocorporelle**, verbale et non tactile, créée par le Dr Alfonso CAYCEDO.
:lle s'applique dans le domaine médical, sportif et social sur des champs très variés.
.'idée est de combiner au cours d'exercices simples, respiration, mouvements doux et visualisations d'images positives, afin de :réer des ressentis qui amèneront à une prise de conscience plus complète de ce qui est vécu au quotidien. Il en résultera une neilleure adaptation aux agitations de l'existence, et une meilleure conscience des réels besoins propres à chacun.

Déroulement du cycle

l **entretien individuel** (30 min) est proposé pour rester au plus près de votre besoin au cours des séances – Avant le 26/01/2018

séance 1 :
- Présentation des champs d'application de la Sophrologie
- Découverte ou redécouverte des exercices **–** apprendre à se détendre

2ème à 7ème séance : Pratique d'exercices vous permettant au fil des séances de mieux appréhender votre état intérieur et d'harmoniser le physique et le mental.

.es exercices se déroulent assis ou debout. Ils peuvent être adaptés à la condition de chacun.

L'Association adhère à CHEQUE SANTE FÉDÉRATION FRANÇAISE SPORTS POUR TOUS club Sports Santé Bien-Être