

ATELIER

LIBERER LES TENSIONS

La vie quotidienne est source de tensions : tensions physiques, tensions mentales ou relationnelles. La sophrologie et la relaxation sont des approches qui permettent d'aller vers la détente ou d'apprendre à libérer les tensions.

Contenu de l'atelier :

- Apprendre à repérer les tensions au plan physique, mental, émotionnel.
- Découvrir et pratiquer la sophrologie :
 - . La détente corporelle en position assise
 - . La respiration pour évacuer les tensions
 - . La visualisation

Objectifs :

- Expérimenter la tension/détente
- Reprendre contact avec le corps
- Découvrir des techniques sophrologiques pour apprendre à libérer les tensions

A qui s'adresse cet atelier ?

Cet atelier s'adresse à toute personne désireuse de découvrir les techniques psycho-corporelles simples basées sur la relaxation, la respiration, la visualisation afin d'apprendre à apaiser les tensions.

Aucune tenue particulière n'est nécessaire, juste une tenue confortable. Les pratiques se font en position assise.

Intervenant : Angéline Drobinski-Mantione – Sophrologue, relaxologue

Modalités :

Lieu : 11, place de l'Esplanade 59300 Valenciennes

Durée : **4 heures**

Nombre de participants : 8 personnes

Date : **Consulter le calendrier sur notre site**

Tarif : 70 euros