

«Je serai présente au forum des associations
le dimanche 7 septembre à la Chapelle-de-Brain, de 9h à 13h, place de l'église.
RENCONTRONS-NOUS »

SOPHROLOGIE - MÉDITATION - RELAXATION



Quand ?

les mardis de 9h45 à 10h45

Où ?

Salle 'Les pêcheurs'
La Chapelle-de-Brain

Dans un cadre privilégié, au bord de la Vilaine, L'association '**l'Affaire d'une Vie**' vous propose des séances collectives de sophrologie et méditation, animées par **Valérie Ploumion**, sophrologue diplômée.

« Un rituel pour développer ce **lien de douceur à soi-même**, se relier à ses ressources, à ses valeurs.

S'autoriser un temps pour se ressourcer, se retrouver... »

Si l'horaire ne vous convient pas, n'hésitez pas à me communiquer vos disponibilités ; à partir de 6 participants, nous pouvons envisager l'ouverture d'un nouveau créneau !
Et si vous ne pouvez pas vous déplacer, des séances en visio sont programmées les lundis soir à 19h45.

LA SOPHROLOGIE, C'EST QUOI ?



**C'est une pratique simple
qui vise à améliorer son 'mieux-être'**

- ✓ Mieux gérer le quotidien,
- ✓ Se préparer à un événement, un changement,
- ✓ Agir sur sa santé...



Les principaux outils de la sophrologie

- ✓ La respiration,
- ✓ Les stimulations corporelles,
- ✓ Les évocations positives...



> Un chemin vers soi...

Pourquoi

les séances collectives ?

- Elles permettent un sentiment de communauté et de soutien, pour renforcer la motivation et l'engagement.
- Les interactions avec d'autres participants offrent des perspectives différentes.
- Les séances collectives sont plus économiques que les séances individuelles ; elles rendent la sophrologie accessible à tous, ce qui répond aux valeurs de l'association.

Tél. 06 79 68 18 78
affairedunevie@gmail.com
<https://affairedunevie-nantes.fr>

Affaire
d'une vie