

GINGKO *Arbre de Vie*

NOUVEAU sur Cambes

SOPHROLOGIE LUDIQUE

L'objectif est de permettre aux **enfants de 7-10 ans** de se recentrer, de s'apaiser et de retrouver confiance en eux-mêmes sous forme de jeux et de temps calme. La sophrologie ludique s'adapte aux besoins de chaque enfant.

La pratique de la sophrologie ludique c'est :

La découverte de son schéma corporel, son équilibre et sa verticalité

- *La prise de conscience de sa respiration et de son souffle
- *L'éveil des 5 sens
- *L'observation et la contemplation
- *La gestion de ses émotions
- *Le renforcement de la concentration
- *La détente et la libération des tensions

Lieux et horaires à Cambes

Lundi 12h30 à 13h30 : YIN YOGA /salle Brémontier

Jeudi horaire indéterminée 17h-18h ou 20h-21h : SOPHROLOGIE /salle Collasson

Vendredi 16h30 à 17h45 : SOPHROLOGIE LUDIQUE /salle Brémontier



*Sophrologie, Sophrologie ludique,
Relaxation et Yin Yoga bénéficient
d'une séance d'essai gratuite.*

Sophrologue : Laëtitia Lefeuvre (06 37 55 58 26)

Présidente : Isabelle Andrèbe (06 75 40 78 60)

Secrétaire, Trésorière : Annie Levy

2026.2027

GINGKO *Arbre de Vie*

Sophrologie
Relaxation
Yin Yoga

gingko.arbredevie@gmail.com



Laëtitia Lefeuve est sophrologue, certifiée par ISEBA (Institut de Sophrologie Existentielle Bordeaux Aquitaine), praticienne en massage énergétique chinois, Do-In auto-massage et Yin Yoga.

Elle accompagne chacun(e) à prendre son envol et à trouver les ressources pour un mieux-être dans son corps et dans sa tête.

YIN YOGA

Yoga lent et méditatif, axé sur l'étirement des tissus profonds (fascias) et la relaxation de l'esprit.

Originaire de la médecine traditionnelle chinoise, cette pratique vise à harmoniser le corps et l'esprit, en mettant l'accent sur la libération des tensions et du lâcher-prise.

Bienfaits :

Détendre et équilibrer le corps, relaxer l'esprit et déverrouiller les blocages. Travailler l'énergie circulant dans le corps, lubrifier les articulations et les rendre plus souples, améliorer les capacités à méditer et à se détendre.

Pour adultes, pas besoin d'être souple pour cette pratique.

Les postures sont adaptables.

Prévoir une tenue confortable, un tapis, un plaid, un gros coussin ou un bolster.

Lieu et horaire à St Caprais de Bx, Maison de Loustallaut
(à côté des Arts Disants)

Le jeudi de 18h30 à 19h30

Divers Ateliers vous seront proposés en cours d'année sur affichage électronique de la mairie, Intramuros, ou par mail pour les adhérents et sympathisants Gingko.

RELAXATION

Alliant différentes techniques (respirations, étirements, postures douces, stimulations sensorielles, méditations et visualisations positives), la relaxation offre une parenthèse de détente et de relâchement du corps et du mental.

Bienfaits :

La relaxation permet d'être plus à son écoute, de réduire le stress et l'état de fatigue, de diminuer les douleurs, de renforcer la concentration et de vivre le moment présent.

Pour adultes, prévoir une tenue confortable, un tapis, un coussin et un plaid.

Lieu et horaire à St Caprais de Bx, Salle du Lavoir
(à droite après l'église, au fond de l'allée)

Le vendredi de 11h à 12h

Adhésion et cotisation pour 1 activité : 345€/an

Règlement par 3 chèques

déposés en banque au début des mois d'octobre 2026, janvier et avril 2027)

Adhésion et cotisation pour 2 activités : 515€/an

Règlement par 5 chèques déposés en banque au début des mois d'octobre et décembre 2026, et février, avril et juin 2027)

Chèques à l'ordre de GINGKO Arbre de vie, à remettre lors de l'inscription.

SOPHROLOGIE

Méthode de détente où des exercices de respiration, de stimulation corporelle, sensorielle et visualisation positive sont réalisés. La sophrologie permet de se recentrer, d'être à l'écoute de ses émotions, de son corps, de trouver en soi les ressources nécessaires pour mieux vivre son quotidien.

Elle apporte un équilibre entre le corps et le mental.

Bienfaits :

Aide à la gestion du stress, des émotions, des douleurs (maladies chroniques, acouphènes...), apaise les angoisses, l'anxiété, favorise un meilleur sommeil.

Elle vous accompagne dans les événements et les changements de vie importants (burn-out, deuil, séparation...).

Pour les adultes, pas de tenue particulière, la sophrologie se pratique assise ou debout.

Lieu et horaire à St Caprais de Bx, Maison de Loustallaut
(à côté des Arts Disants)

Le mardi de 19h à 20h

REPRISE DES COURS à St Caprais de Bx :

Mardi 15 septembre pour la **Sophro**

Jeudi 17 septembre pour le **Yin Yoga**

Vendredi 18 septembre pour la **Relaxation**