ATELIERS PRATIQUES QUALITÉ DE VIE

« Cheminer au quotidien avec la sophrologie »

Découvrir, expérimenter et intégrer la sophrologie pour une meilleure qualité de vie

La sophrologie propose des outils simples et accessibles pour mieux se connaître, se reconnecter à ses sensations, apaiser le mental et mobiliser ses ressources.
À travers des exercices de respiration, de mouvements doux, de détente et de visualisation, venez expérimenter des pratiques que vous pourrez progressivement réinvestir dans votre vie quotidienne.

Trois cycles thématiques en petits groupes sont proposés d'octobre 2026 à juin 2027 (mercredi soir), animé par **Isabelle CHAPEL, sophrologue** :

CYCLE 1 — Découverte de la sophrologie
Ma boîte à outils pour le quotidien

Expérimentez des techniques simples pour vous détendre, mieux vous écouter et retrouver vos ressources. Repartez avec des outils concrets pour intégrer progressivement la sophrologie dans votre quotidien.

Dates : mercredis 14 octobre 2026 18 novembre 2026 9 décembre 2026

CYCLE 2 — Équilibre vie professionnelle & vie personnelle
Prendre soin de soi pour trouver son équilibre

Explorez des outils pour mieux écouter vos besoins, retrouver votre équilibre et prendre soin de vous. Expérimentez des pratiques pour prendre du recul, accompagner vos choix et trouver un meilleur équilibre au quotidien.

Dates : mercredis 20 janvier 2027 10 février 2027 10 mars 2027

CYCLE 3 — Attention & Concentration
S'écouter, se recentrer et être pleinement présent

Expérimentez des techniques pour vous recentrer, retrouver votre calme et développer votre attention. Apprenez à créer un espace intérieur pour mieux vous écouter et vous rendre pleinement disponible à ce que vous faites.

Dates : mercredis 7 avril 2027 19 mai 2027 9 juin 2027

Nombre de places limité sur inscription par mail à communicationprospectives@gmail.com
30€ le cycle de 3 séances - 12€ la séance à l'unité
Petits groupes (8-12 personnes)
Lieu : Centre Trait d'Union – Piré-Chancé