

**QUARTIER
VITALITÉ**

Centre social
Association loi 1901

Mardi
de 18h à 19h15
et 19h30 à 20h45

Tarif étudiants
en baisse : 141 €/an
(32 séances d'1h15)

La Condition des Soies
7 rue St Polycarpe
69001 LYON
Tel : 04 78 39 36 36

SOPHROLOGIE

Animé par Myriam ABTROUN

Par la sophrologie, soyons les poètes de notre Vie

Osons chaque jour mettre du *bleu* dans notre
regard, de l'*orange* à nos doigts
Et aussi des rires *arc en ciel*

Osons à tout moment entrer dans l'étonnement
de la *Rencontre* avec Soi et les Autres.

Osons échanger au *Présent* pour s'ouvrir au Futur
sur un avenir de *bienveillance*

Osons respirer la *Présence* de la vie qui se
manifeste

Avec *Confiance*, *Harmonie*, *Espérance* pour
notre Existence Positive pleine de nos Valeurs.

(inspiré de : Je croyais qu'il suffisait d'aimer de Jacques Salomé)

