

QUARTIER
VITALITÉ

SOPHROLOGIE

Animé par Myriam ABTROUN



La Sophrologie, (du grec « Sos », **Harmonie**, « Phren », **Conscience**, « logos » **étude de la conscience en harmonie**), est une méthode de développement personnel, de gestion du stress créée par le professeur Alfonso CAYCEDO (médecin neuro - psychiatre)

Elle est un art qui nous invite à rencontrer le calme et la sérénité, dans la tonicité, le sérieux **avec le sourire et** accepter chaque état de soi pour mieux évoluer si nécessaire avec la pratique.

Prendre le temps de se ressourcer, se relaxer et vivre l'instant présent ici et maintenant.

Mardi

De 18h à 19h15

Et 19h30 à 20h45

**1^{ère} séance
d'essai gratuite**