Zen-attitude au Moulin

Les Grandes Terres - chemin du Grand Moulin à Francheville

18 sept - 16 oct - 20 nov - 18 déc 2020
22 janv - 26 fév - 19 mars - 23 avril - 28 mai - 25 juin 2021

de 15h30 à 17h00

Animé par Frédérique Desgeorge – Sophrologue et Coach en gestion du stress

– Comment rester zen dans notre monde moderne ?
– Qu'est-ce que le stress ? Comment déjouer ses tours ?
– Quelles méthodes existent ? et comment les mettre vraiment en pratique ?

Venez comprendre vos fonctionnements propres et définir ce dont vous avez besoin, notamment par la Sophrologie et ses outils variés :

- Respirations ventrales
- Relaxation
- Pleine conscience
- Exercices type Qi Gong
- Visualisations
- Méditations
- Valeurs intrapersonnelles et interpersonnelles

Prenez un temps de détente et de découverte,
dans un cadre dédié à l'intériorité et au calme,
venez partager des temps de théorie, de pratiques et d'échanges.
Le vendredi après-midi une fois par mois, pendant 1 heure et demi :

Inscription obligatoire au 06 13 68 99 34
ou par mail fdesgeorge@yahoo.fr – Tarif 10 €
Internet : sophrologie-coach.com ou profil Facebook.

N'hésitez pas à me solliciter si vous avez des questions particulières.