



ATELIER : SOPHROLOGIE DANS LA NATURE **par Fanny Caminade, Sophrologue**



Dans un endroit de nature agréable, environnés de pins et de rochers de granit, je vous propose de venir pratiquer des exercices ludiques de prise de conscience corporelle, relâchement des tensions corporelles, émotionnelles et mentales, et exercices respiratoires amorçant la détente.



Puis, dans la posture de votre choix, je vous guiderai une relaxation dynamique avec perception profonde de la nature environnante à travers les 5 sens, suivie d'une projection future positive et du renforcement des capacités positives.

Matériel conseillé : coussin ou tapis selon la posture souhaitée,
chaussures confortables et eau pour s'hydrater.

Durée : 1h30

Inscriptions : 06 73 81 80 28

Tarif : 10 euros par personne

Nombre maximum de participants : 10