



Les Ateliers auront lieu au :

Centre de loisirs le petit GIBUS -
78190 Trappes

Tarifs des Ateliers :

	Trappistes Adhérents	Extérieurs adhérents	Non Adhérents
1 Séance	17,00€	20,00€	23,00€
1 séance couple	26,00€	30,00€	34,00€
1 Carte 3 séances	40,00€	45,00€	50,00€
1 Carte 3 séances couple	60,00€	70,00€	80,00€

Réservations :

Par e-mail : yoga.souffletsilence@gmail.com

Ou par courrier :

Yoga Souffle et Silence
8 Rue Louis ARMSTRONG
78190 TRAPPES
Tél. : 06 21 34 28 28
06 67 95 77 10

Retrouvez-nous également sur le site :

<http://yogasouffletsilence.e-monsite.com/>



Yoga Souffle & Silence

Organise pour la Saison 2021 / 2022

Ateliers Sophrologie



Animés par : **Norbert LECOMPÈRE**
Sophrologue - Relaxologue
Informations sur l'atelier : 06.83.22.87.62
E-mail : norbertlecompere@gmail.com



Vous cherchez à trouver un équilibre entre vos émotions, vos pensées et votre vécu corporel

Ces ateliers visent à nous mettre en lien avec nous même, à nous réunir, nous êtres humains, sensibles parfois secoués par la vie. Nous réunir autour d'une expérience originale que vous pourrez utiliser dans votre quotidien.

La sophrologie s'est inspirée de nombreuses pratiques qui visent à nous sentir plus sereins, plus confiants. Mais aussi à nous offrir des ressources pour réaliser nos projets, pour nous lancer vers un objectif, un mouvement que nous n'avons peut être jamais osé entamer.

Au terme de chaque atelier je vous fournirai des outils afin que vous puissiez pratiquer et si vous le souhaitez, partager avec vos proches.



Atelier 1 - Techniques Anti-Stress au quotidien
Samedi 25/09/21 de 16h30 à 18h00

Atelier 2 – Accueillir et dépasser les pensées envahissantes
Samedi 16/10/21 de 16h30 à 18h00

Atelier 3 - Mémoire et émotions positives
Samedi 13/11/21 de 16h30 à 18h00

Atelier 4 – Energie matinale – Rituels énergétiques du matin
Samedi 11/12/21 de 16h30 à 18h00

Atelier 5 – Rompre avec lune croyance limitante
Samedi 02/07/22 de 16h30 à 18h00

Atelier 6 – Relaxation et auto-massage sonore
Samedi 19/03/22 de 16h30 à 18h00

Atelier 7 – QI GONG des animaux
Samedi 16/04/22 de 16h30 à 18h00

Atelier 8 – Relaxation coréenne
Samedi 21/05/22 de 16h30 à 18h00

Atelier 9 – Mettre vos valeurs au centre de votre existence
Samedi 25/06/22 de 16h30 à 18h00