

Pour plus de renseignements,
n'hésitez pas à nous contacter :

Claudie DEKEYSER
06.62.26.18.50

MARIE Edith GRATTE
06.60.37.94.98

unmomentaso@outlook.fr



L'association propose :

Cours de Sophrologie: les
lundis de 17h00 à 18h00 et de
18h10 à 19h10

Création Manuelle – Comment
gérer le mal être par l'art – les
jeudis de 18h à 20h

En cours de saison, s'ajoute
d'autres ateliers ponctuels :
Découverte des huiles
essentielles et plantes.
Méditations sonores
Mouvements de relaxation
Ateliers de création
manuelle.....

Pour tous nos ateliers : **Port du
masque obligatoire et gestes
barrières respectés.**



Un Moment à Soi
Association Loi 1901

La Sophrologie... C'est quoi?

La sophrologie est une méthode scientifique pour maîtriser l'équilibre corps et esprit.

Mettre le corps et l'esprit sur la même bonne fréquence de bien être de positif, de confiance en soi d'harmonie et d'équilibre

Elle permet à chacun de trouver de nouvelles ressources en lui-même et d'améliorer sa qualité de vie.

La Sophrologie... Pour qui? Pour quoi?

Pour les personnes bien dans leur vie mais qui veulent améliorer leurs performances dans différents domaines et faire la prévention du stress.

Pour les personnes en crise existentielle confrontées à une maladie, un handicap pour les surmonter et mieux les vivre.

Les personnes en mal être existentiel ayant un excès de stress professionnel et en difficulté d'insertion dans la vie de tous les jours

Sophrologie Et Fibromyalgie

La sophrologie vient aussi et surtout en aide aux personnes atteintes de maladies, telle que la fibromyalgie. Elle favorise l'acceptation du syndrome par la gestion du stress et des douleurs.

On utilise la sophrologie pour aborder sa vie, ses émotions au travers d'un rythme régulier de la respiration et des techniques de relaxation

La sophrologie vient en aide à tout à chacun, selon un degré différent