

# Sophro-Relaxation

Atelier animé par Roselyne Chenilyer



*Retour à la sérénité*

*Développer des outils pour la détente*

*Se libérer du stress physique et psychique*

*Prendre du recul par rapport aux événements*

*Accueillir tous les ressentis sans jugement*

*Prendre un temps pour soi sans contrainte*

*Développer la confiance en soi*

*Accéder à ses ressources*

**Les Mardis Maison des Associations de 19h30 à  
20h45 à partir du 17/09/2019**

**La première séance de découverte ouverte à TOUS est OFFERTE**



**Les Amitiés  
Sigéo Castelloses  
Lucette WALTRIGNY  
06 72 38 63 77**

**INCANTESSENCE  
Roselyne CHENILYER  
06 62 30 53 88**