



www.sophrologie.usoam.fr



ATELIER DECOUVERTE

APPRIVOISEZ VOTRE STRESS

Les effets délétères du stress sur la santé physique et mentale ne sont plus à démontrer. Le temps est venu de ne plus subir et de passer en mode « action » pour ne pas se laisser envahir par ce fléau qui peut aussi devenir sournoisement une (très mauvaise) habitude de vie.

Déroulé de l'atelier

- ❖ Apport théorique sur les mécanismes du stress (bonnes et mauvaises stratégies)
- ❖ Découverte de pratiques anti-stress basées sur la respiration et la conscience corporelle
- ❖ Pratique d'une méditation guidée de pleine conscience (Mindfulness)
- ❖ Moment d'échanges, partages et conseils pratiques

Objectifs

- ❖ Comment prendre du recul face aux événements qui nous assaillent
- ❖ Découvrir les différentes techniques de gestion du stress
- ❖ Trouver en soi les ressources pour restaurer l'harmonie corps / esprit et organiser une vie moins stressante



Techniques utilisées

- ❖ **Sophrologie** : techniques de relaxation basées sur la respiration, la détente corporelle et la visualisation.
- ❖ **Qi gong** : mouvements lents qui visent à développer la concentration et l'harmonie corps / esprit.
- ❖ **Mindfulness** méditation guidée dite de pleine conscience pour mieux s'ancrer dans l'instant présent

Où et Quand ?

Jeudi 22 septembre de 19H00 à 21H00
Maison des associations Salle Rothenburg
12 rue Edouard Vaillant
91200 Athis Mons

Pour participer ?

Places limitées. Inscription préalable obligatoire par mail usoamsophrologie@gmail.com

- envoyez votre nom, prénom + atelier désiré.

Tarif : 20 € (payable sur place chèque ou espèces)

Renseignements pratiques

- ❖ Public adulte uniquement
- ❖ Prévoir une tenue confortable
- ❖ Tapis de sol recommandé
- ❖ Aucun pré-requis
- ❖ Parking gratuit à proximité

L'intervenant



- ❖ Christophe RETIF
- ❖ Sophrologue certifié RNCP
- ❖ Praticien en Méditation de pleine conscience
- ❖ Coach mental sportif