



# Profiter de l'instant présent à travers nos 5 sens

Apprendre à savourer l'instant présent, c'est s'offrir une pause dans le tourbillon du quotidien. En se reconnectant à nos 5 sens, nous retrouvons l'essentiel : une clarté mentale, une sérénité émotionnelle et une vitalité renouvelée. Cet atelier vous invite à redécouvrir le monde qui vous entoure et à cultiver le bien-être dans chaque instant, avec plus de légèreté et de confiance.

## *Où et quand ?*

Samedi 14 décembre de  
14h30 à 17h00

Maison des associations  
12 rue Edouard Vaillant  
91200 Athis-Mons  
Places limitées.

Inscription par mail  
usoamsophrologie@gmail.com  
ou par téléphone au  
06.21.98.60.24

Tarif : 35 € (adhérent 30 € )



## *Les points forts de l'atelier*

- Techniques spécifiques de sophrologie pour éveiller pleinement les sens, relâcher les tensions et apaiser le mental.
- Exercices pratiques pour se reconnecter au moment présent, réduire les pensées envahissantes et mieux gérer les émotions.
- Relaxation dynamique et respirations conscientes pour libérer les pressions accumulées et retrouver un ancrage profond.
- Visualisations sensorielles guidées pour renforcer la sérénité, la joie et l'appréciation des petits plaisirs du quotidien.
- Temps d'échanges bienveillants pour explorer des solutions concrètes et repartir plus en phase avec soi-même.

## *Renseignements pratiques*

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

## *L'intervenante*

- Alicia GODEBERT
- Sophrologue diplômée RNCP
- Intervenante groupes enfants, adultes, entreprises, personnes âgées et suivis individuels
- Spécialisation Sommeil

