

ATELIER **" APPRENDRE À SE RELAXER "**

Offrez vous une parenthèse...



- * *Se détendre*
- * *Lâcher prise*
- * *Mieux gérer le stress*
- * *Se recentrer sur soi*

**Dates proposées toute l'année
de 13h30 à 18h à Paris 15^{ème}**

Savoir se détendre et pouvoir gérer soi-même le stress prolongé devient une nécessité pour chacun dans un environnement de plus en plus exigeant

Au cours de cet atelier, découvrez et surtout expérimentez des outils et gestes simples permettant de repérer puis d'évacuer vos tensions corporelles afin d'apaiser votre mental. Facilement utilisables par la suite dans votre quotidien, ils vous aideront à déclencher rapidement votre propre mode de relaxation dès que vous en éprouverez le besoin.

C'est aussi l'occasion d'une pause détente dans votre emploi du temps, pour être disponible et à l'écoute de vous-même, retrouver calme, entrain et dynamisme, et sentir votre corps plus souple et mobile.

PROGRAMME

- **Mieux connaître le stress prolongé** : *ses mécanismes et conséquences*
- **Identifier dans son corps les tensions et signaux du stress**
- **Respirer autrement** : *tests respiratoires et respiration profonde*
- **Prendre conscience de son corps** : *sensations et perceptions physiques, exercices de groupe*
- **Se détendre, s'ancrer et se régénérer** : *mouvements et postures énergétiques, auto-massage*
- **Libérer les tensions musculaires et mentales** : *méthodes de Relaxation et de Sophrologie*
- **Créer et intégrer un espace de bien-être intérieur** : *visualisation créatrice*

TARIF : 65 €

(Boissons chaudes et collation incluses, déjeuner non compris)

**PROCHAINES DATES
RENSEIGNEMENTS
& INSCRIPTIONS :**

Marion CHOFFÉE
Relaxologue et Sophrologue diplômée
06 62 55 03 43 - 09 54 03 02 29
34 rue Alphonse Bertillon, Paris 15è
mchoffee@free.fr
www.marionchoffee.fr/atelier.html

*Atelier à la fois théorique et pratique accessible à tous à partir de 14 ans
Aucune connaissance requise - Nombre de participants volontairement limité*



BULLETIN D'INSCRIPTION

A compléter et à retourner au plus tôt, accompagné de votre règlement à :
Marion Choffée, Des Racines Au Ciel, 34 rue Alphonse Bertillon 75015 Paris
(Nombre de participants volontairement limité - Inscriptions par ordre d'arrivée)

Nom : Prénom :
Adresse complète :
.....
Tél. Fixe : Tél. Mobile :
Adresse Mail :

Je m'inscris à l'atelier de Relaxation du de 13h30 à 18h
et verse 20 € d'arrhes (chèque à l'ordre de 'Des Racines Au Ciel'). Je réglerai
le solde de 45 € le jour de l'atelier.

CONDITIONS GÉNÉRALES :

INSCRIPTION : Toute inscription ne sera prise en compte qu'à réception du bulletin d'inscription dûment rempli accompagné du règlement des arrhes. Votre inscription vous sera confirmée par courrier ou par mail.

ANNULATION : Toute annulation devra être notifiée par courrier (34 rue Alphonse Bertillon 75015 Paris) ou mail (mchoffee@free.fr) à l'attention de Marion Choffée. En cas de désistement intervenant à moins de 30 jours de l'atelier, les arrhes restent acquises.

L'organisatrice se réserve le droit d'annuler et de reporter la formation. Dans ce cas, les inscrits seront remboursés intégralement.

J'ai pris connaissance des conditions générales et les accepte.

Date :

Signature :

*Vous êtes invités à prévoir de quoi écrire, une tenue souple, le nécessaire à votre confort pour les exercices en position allongée (coussin, couverture, chaussettes...) et une bouteille d'eau.
Le tapis de sol est fourni.*