

Section Sophrologie

En collaboration avec le Foyer Rural de Théroouanne, une section sophrologie a été annexée.

Des ateliers d'une durée de 8 semaines sont proposés au prix démocratique de 25€ pour les 8 séances. (3 ateliers par année civile) Chaque atelier abordera une thématique différente. Pour la bonne organisation des ateliers, le nombre de personnes est limité à chaque fois à 14.

Aucun équipement n'est nécessaire, juste une tenue confortable est conseillée.

LA SOPHROLOGIE c'est quoi ?

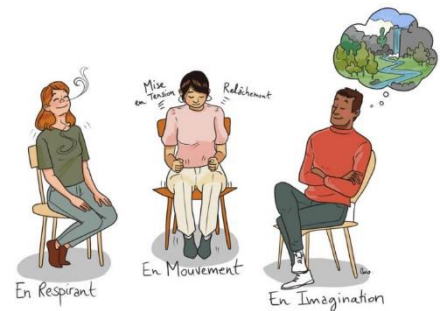
C'est une méthode créée en 1960 par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo.

Celui-ci s'est inspiré des techniques orientales de méditation, du yoga et de la relaxation occidentale.

Le but est d'affiner l'état de conscience et d'harmoniser le corps et l'esprit.

Elle optimise les potentiels enfouis dans chacun d'entre nous et permet de dépasser blocages, angoisses et tensions. La sophrologie est accessible à tous.

La sophrologie ne se substituera jamais à la médecine mais est utilisée dans de nombreux domaines, tels que : compétitions sportives, préparation à l'accouchement, phobies, gestion du stress, troubles du sommeil, arrêt du tabac, perte de poids, etc...



Où ? A la Maison des Associations de Théroouanne (près de la Mairie)

Quand ? Le mardi soir de 18h30 à 19h30

Des séances individuelles sont bien entendu possibles, je vous invite à jeter un coup d'œil à ma page professionnelle :

<https://www.ma-page.pro/site/simona-pasqualina-christinaverbeke/>

[Simona Verbeke Sophrologue Caycedienne](#)
[10 rue Saint Jean 62129 Théroouanne](#)
[Tél 07.84.67.35.55](tel:07.84.67.35.55)

