



## UNE JOURNEE POUR DECONNECTER

SAMEDI 20 JUILLET 2024

La Maison Bleue, Laviolle, 19350 JUILLAC

Venez profiter d'une journée au calme pour décompresser, apaiser le mental et booster votre énergie !

Dans un lieu magnifique qui invite au relâchement et à la sérénité.

### **Je vous propose de vivre :**

- . des pratiques de détente associant la respiration à des mouvements doux sans difficulté technique et accessibles à tous. Les pratiques sont réalisées assis sur une chaise ou debout.
- . des temps de présence à soi pour lâcher le mental.
- . une sophro-balade : pour se reconnecter à soi au travers des différents sens, et se relier à la nature. Cette petite marche en pleine conscience se fera dans le respect du rythme de chacun, avec des pauses incluant des pratiques de sophrologie.
- . des moments de convivialité, d'échange.

### **Conditions pratiques**

Nous vous accueillons autour d'un café/thé à partir de 9h30

Le tarif pour la journée est de 100 euros tout compris : les moments de pratiques guidées, les collations, le repas préparé par Véronique.

Prévoyez les vêtements et chaussures adaptés pour les pratiques et pour la marche !

Appelez-moi pour toute précision sur le programme et pour vous inscrire.

Florence Chanut, sophrologue, 06.48.47.18.87.