

RENCONTRE MIEUX ÊTRE

DIMANCHE 30 AVRIL

9h00 à 17h00

Salle des fêtes de Blaisy-Bas

Ateliers collectifs :

- **Sophrologie**
- **Développement personnel**
- **Yoga des yeux**

Atelier individuel :

Massage ajusté©

séance de 15 min.

Réservation indispensable

- ENTRÉE GRATUITE -

Accueil à partir de 9h00



Pour toutes les activités proposées, nous vous conseillons une tenue souple et confortable puis des vêtements chauds pour les temps détente.

PROGRAMME



Atelier SOPHROLOGIE

« Lâcher le négatif »

9h30 - 11h00

à partir de 11 ans



« La sophrologie combine des exercices de respiration et de visualisations positives. Elle permet de

retrouver un état de bien-être en activant votre propre potentiel afin d'affronter le quotidien avec sérénité. »

Avec Caroline Vachey, sophrologue
06 81 50 02 73
colibri.coquelicot@gmail.com



INSTITUT DE FORMATION À LA SOPHROLOGIE
Établissement d'enseignement professionnel depuis 2009

LA CHAMBRE SYNDICALE DE LA
SOPHROLOGIE

Ateliers DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

« Positive attitude » à partir de 16 ans

11h15 - 12h15

« Brain gym » à partir de 6 ans

14h00 - 14h45



« Attitude positive ? Un peu d'aide peut-être ! ?

« Donnez-moi un point d'appui, et je vous soulèverai le monde » s'enthousiasmaient Archimède

expérimentant son levier : inutile d'avoir des intentions fortes si nous ne les appuyons pas sur un socle intérieur stable... D'où « La Théorie du Tabouret ».

Nous allons découvrir et expérimenter, ensemble, cet outil de développement personnel. »

Avec Florence Mausservey-Chaudron, kinésologue.
Maison de Santé, Sombornon.
06 77 86 54 91 - www.kinesiologue21.fr

PAUSE DÉJEUNER PARTAGÉ - REPAS TIRÉ DU SAC

Atelier YOGA DES YEUX

15h00 - 16h30

à partir de 16 ans



Smartphone ... Ordinateur
... Télé ... Surexposition aux
écrans, ça vous parle ?

Fatigue oculaire ... Yeux
rouges ... Sensations de
brûlure ... Maux de tête
font partie de votre
quotidien.



Pensez « YOGA DES YEUX » ...
Des exercices simples et efficaces pour les
détendre et les préserver.

RDV à 15h00 précise

Avec Cécile Darbon, professeur de Hatha Yoga de
l'Énergie (diplômée de l'École Française de Yoga de Lyon).
06 80 96 65 72

MASSAGE AJUSTÉ®

9h30 - 17h00

Séance individuelle de massage ajusté® habillé
de 15 minutes sur réservation
Enfants et adultes



« Le massage ajusté s'adresse
aux personnes qui souhaitent
prendre un temps pour ralentir,
se poser, se détendre et
s'écouter à travers un toucher
massage accompagnant et
bienveillant.

Vous pouvez choisir:
un massage des bras et des mains ou
un massage du dos ou
un massage de la nuque et du visage ou
un massage des jambes et des pieds. »

**Uniquement sur inscription auprès d'Ana
au 06 64 21 52 66**

Avec Ana Chon, praticienne bien-être diplômée de
l'école de massage ajusté et en cours de formation SPP
(somato-psychopédagogie). www.anachon.fr