



# De la Sophrologie à NERON (NDL)

À partir du mercredi 25 septembre 2019

Dans le cadre de l'amélioration du quotidien, Néron Détente et Loisirs propose des ateliers de sophrologie avec Valérie Lapeyre, sophrologue. Ces ateliers s'inscrivent dans une démarche de prévention du stress et de mise en place de calme et de positif dans votre quotidien.

## Comment ça se passe ?

Une fois par semaine, une séance d'1 heure, pour se relâcher et remettre de la détente dans son corps et dans sa tête.

Une séance est composée de 3 temps : un temps d'échange et d'explication puis vient le temps de la pratique et ensuite un second temps d'échange pour partager vos ressentis (facultatif). La bienveillance est de mise pendant les séances. Tout ce qui est dit au cours d'une séance collective est confidentiel et cette confidentialité s'étend à tous les membres du groupe, pour le respect de chacun.

La sophrologie vous apportera des clés pour redécouvrir vos capacités d'adaptation et faire face au stress, à la fatigue ou trouver (retrouver) des ressources utilisables au quotidien et mettre en avant votre confiance en vous.

L'accompagnement en groupe permet de s'adapter à vos contraintes et il est sans engagement de votre part. Venez participer à un moment de détente lorsque votre emploi du temps vous le permet. Venez installer du calme en vous lorsque c'est nécessaire. Toutefois une pratique régulière de la sophrologie permet de meilleurs résultats. Il sera offert une séance, en fin de trimestre (18/12) sur le thème « récupérer un sommeil de qualité » Bonus gratuit pour les participants à 5 séances minimum. (En plus de la séance découverte)

## Ateliers proposés :

1. Le 25/09 Séance découverte gratuite « se libérer des tensions accumulées »
2. Le 2/10 « évacuer son stress, son anxiété »
3. Le 9/10 « se libérer de la fatigue »
4. Le 16/10 « éliminer ses pensées négatives »
5. Le 6/11 « prendre du recul pour mettre à distance les contraintes »
6. Le 13/11 « apprendre à retrouver son calme »
7. Le 20/11 « prendre du temps pour soi pour récupérer »
8. Le 27/11 « utiliser la respiration comme ressource au quotidien »
9. Le 04/12 « se recentrer sur l'instant présent et activer une attitude positive »
10. Le 11/12 « instaurer la confiance en soi »

## Quand ?

Mercredi soir de 18H30 à 19H45 (jusqu'en décembre, sauf vacances scolaires)

## Où ?

Salle polyvalente.

## Tarifs

12€ la séance pour les non adhérents à l'association NDL et 10€ pour les membres.

Venez en tenue décontractée et chaude, il vous sera demandé de vous déchausser.