



EQUILIBRE
—
BIEN ÊTRE

Equilibre & Bien Etre

vous propose pour la saison

2024—2025



CONTACT

Michel RICARD : 06 80 21 84 16

- Mail : **equilibre.bien.etre.1@gmail.com**

- **www.equilibreetbienetre.info**

14 Square Alphonse Laveran

77410 CLAYE SOUILLY

L'association organise son cours en proposant, dans une séance, un ensemble de disciplines. Chaque séance dure une heure.

MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE SOPHROLOGIE—YOGA NIDRA

L'outil de base est la **méditation** de pleine conscience.

Elle permet d'abord, d'accueillir ses ressentis (sentiments, émotions, pensées) et, ensuite, d'apprendre à être attentif à son corps.

Elle développe la concentration, limite le stress, aide à retrouver l'instant présent.

Deux autres outils y seront intégrés.

- La **sophrologie** permet la pratique de mouvements pour s'entraîner et développer la respiration, travail sur le corps, de vivre des expériences corporelles (se rendre compte des tensions dans le corps)... et des expériences avec l'aide de la visualisation.

- Le **yoga nidra** autre forme de méditation consciente qui se pratique « allongé ».

TARIFS—HORAIRES

Séance en groupe maxi 6 personnes*

Possibilité de changer d'heure de cours en fonction de ses disponibilités.

- Le Lundi entre 10h et 11h à partir du 16/09/2024
- Le Lundi entre 18h et 19h à partir du 16/09/2024
- Le Mardi entre 10h et 11h à partir du 17/09/2024
- Le Mardi entre 14h et 15h à partir du 17/09/2024
- Le Mardi entre 19h et 20h à partir du 17/09/2024

Adultes > **336 €** pour l'année (sauf pendant les vacances scolaires)

> La séance **14 €**

* *Préinscription obligatoire par téléphone ou par mail.*