

Ateliers à thèmes 2019/20

ATELIERS PONCTUELS

SOPHRO BALADE

Allier les richesses de la sophrologie aux richesses de la nature. Se mettre en mouvements en conscience, activer ses sens, marcher en conscience, prendre du temps pour soi, se connecter à soi et à la nature.

Samedi 21 septembre 2019.

De 9h à 12h30. Possibilité de déjeuner partagé ensuite.

Aux environs de Chatillon sur Chalaronne

Participation 15euros.

La totalité de la recette sera reversée à l'association Enfance du Monde.

CE TEMPS QUI NOUS ECHAPPE...

Souvent nous courons après le temps, pas assez de temps...manque de temps...nous en voudrions toujours plus...Si nous prenions d'abord le temps de profiter de celui dont on dispose... Si l'on s'accordait parfait un peu de temps hors du temps...

C'est la proposition de cet atelier alliant les moments de pratiques corporelles, les échanges, les expériences pour nous aider à prendre le temps, à redécouvrir le temps, à l'accueillir et à le vivre un peu plus au présent

Samedi 19 octobre 2019

Lieu : Villars les Dombes, Salle Laurac, en partenariat avec MJC de Villars

Participation 50 euros

GESTION DU STRESS, DES EMOTIONS, DE LA DOULEUR...utiliser la méditation pleine conscience pour se faire du bien, s'apaiser, devenir ou rester actrice-eur de sa vie.

C'est la proposition de cet atelier de 3heures. Temps de pratiques méditatives, échanges, apport de théorie sur le stress, les émotions. Un temps d'expériences à vivre, un début pour peut-être semer des graines et les voir germer de jour en jour

Des pistes pour pouvoir pratiquer seul(e) à son rythme dans la régularité et la durée

Samedi 30 novembre 2019

Saint André de Corcy.

Lieu : 80 rue de la Bergerie. Pôle santé. Entrée 2

Horaire : 9h 12h

Participation : 50 euros

SOPHROLOGIE ET LES FEMMES AU QUOTIDIEN

Selon les cycles, les âges, les saisons venez expérimenter des outils issus de la sophrologie, des temps de méditation. Découvrir et dépasser vos croyances, vos limites pour favoriser sérénité et épanouissement au quotidien.

Au programme : des pratiques corporelles, des échanges dans la convivialité et la simplicité.

Au-delà des habitudes, des possibles...au-delà de la zone de confort, des opportunités

Vous repartirez enrichies de techniques, d'idées, de pistes...des aides précieuses, comme des graines à semer dans votre vie jour après jour.

Samedi 25 janvier 2020

Saint André de Corcy.

Lieu : 80 rue de la bergerie. Pôle santé. Entrée 2

Horaire : 9h 12h

Participation : 50 euros

SOPHRO BALADE

Samedi 18 avril en partenariat avec la MJC de Villars.

Départ Villars. Parking MJC, hall des sports

Participation 15 euros

Participation à 3 ateliers (hors balade) : 135 euros au lieu de 150 euros

Inscriptions et renseignements toute l'année.

Cours collectifs réguliers

Un temps pour soi, se ressourcer, faire une pause, poser le rythme, acquérir des techniques à réutiliser chez soi en autonomie...Profiter de la dynamique et de la convivialité du groupe

COURS DE SOPHROLOGIE

Participation à l'année.

***Le mardi toutes les semaines en dehors des vacances scolaires**

2 cours 18h30 19h30 ou 19h30 20h30. Groupes de 6 personnes maximum

Pôle santé. 01390 Saint André de Corcy

***Le mercredi matin tous les quinze jours, en dehors des vacances scolaires**

1 cours 8h45 9h45. Groupe de 12 personnes maximum

MJC 01330 Villars les Dombes

Inscriptions me contacter. 12euros le cours

***Le mercredi soir toutes les semaines hors vacances scolaires 19h 20h. Groupe de 20 personnes maximum**

Centre social Saint Maurice de Beynost. Inscriptions au centre social

COURS DE MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Cycle de 10 séances (de septembre à décembre puis de janvier à juin)

***Le vendredi toutes les semaines en dehors des vacances scolaires**

2 cours : 10h15- 11h00 ou 11h15- 12h00.

Groupes de 6 personnes maximum

Pôle santé. 01390 Saint André de Corcy

10euros le cours