

Sophrologie & accompagnement : cultiver sa qualité de présence

Nous sommes faits d'une matière vivante, sensible,
qui nous invite à vivre pleinement en harmonie cœur-corps-esprit.

Dans cet atelier d'initiation à la sophrologie, vous découvrirez des
séances mêlant relaxation, respiration et évocations positives.
Nous cheminerons vers nos paysages intérieurs et reviendrons enrichis
de « vivances », ces expériences ressenties dans la conscience du corps
et de l'instant.

« ***La sophrologie met l'accent sur la qualité de la relation
à soi, aux autres et aux choses.*** »

Richard Esposito, Sophrologue, professeur de philosophie

Elle nous invite à prendre soin de notre état d'être et à cultiver une
présence qui aligne l'être et le faire — pour une posture plus juste,
incarnée et consciente.

Atelier ouvert à toute personne curieuse de s'initier ou souhaitant
s'offrir une matinée pour prendre soin de soi.



Anne Meesters

Sophrologue et Thanadoula

Cofondatrice de l'asbl Doulas de fin de vie

(www.doulasdefindevie.be)

et de La Datcha, résidence d'artistes

(www.datchafeluy.be)

Pensez à prévoir une tenue confortable, un tapis de sol, un plaid,
et votre pique-nique si vous souhaitez prolonger ce moment
en partageant un repas sur place après l'atelier.