



La Ruche des Arques et la M2P
organisent en début de 2025 huit ateliers de



Sophrologie

ouverts aux jeunes de + de 60 ans



les lundis de 14h00 à 15h45

les 13/01 ; 20/01 ; 27/01 ; 03/02 ;

pause de 2 semaines ;

et les 24/02 ; 03/03 ; 10/03 ; 17/03

dans la salle de l'Alambic, Les Arques

**GRATUIT
PLACES LIMITÉES**

Réservations **avant le 03 janvier 2025** au 05 65 21 78 08

La **Sophrologie** est une technique de **médecine douce** basée sur la relation entre le corps et l'esprit.

Ces ateliers proposent de vous apprendre :

- à vous remettre en lien avec votre corps, ses sensations et émotions,
- à libérer vos tensions et vous relâcher,
- à améliorer la qualité de votre sommeil, renforcer la concentration et la mémoire,
- à apaiser votre mental et renforcer le positif en vous,
- à être à l'écoute de vos besoins et valeurs de vie,
- à mieux faire face aux événements de la vie.

Vous apprendrez à mobiliser vos propres ressources et capacités grâce à des gestes et positions simples et adaptés à chacun, de respirations et de visualisations positives. De retour chez vous, en vous appuyant sur les fiches remises au cours de l'atelier, vous pourrez réaliser des exercices facilement applicables au quotidien et continuer à prendre soin de vous à votre rythme!

Il est important que chaque participant s'engage à suivre l'ensemble des séances.

