



Charline Legras sophrologue

La sophrologie propose de développer avec plus de sérénité, ses compétences et une préparation plus aisée de son mental. La pratique régulière et avant une compétition réduit le stress, l'anxiété et la pression.

Date: Samedi 5 Avril 2025
au gymnase André Bertin à Angers

kamalasophrologie
44 Rue Saint Lazare
49100 ANGERS

téléphone: 06 85 99 18 75
mail: kamalasophrologie@gmail.com

6 ateliers de 30 minutes de sophrologie
(12 personnes max par séances)

EXERCICE PRATIQUE YEUX FERMÉS ASSIS CONFORTABLEMENT

LECTURE DU CORPS ZONE PAR ZONE

ACCUEIL DE SA RESPIRATION OBSERVATION

VISUALISATION D'UN LIEU ET ÉVEIL D'UN SOUHAIT POSITIF



La sophrologie a été créée
en 1960 par un
neuropsychiatre qui s'est
inspiré de nombreuses
disciplines, comme la
méditation, le zazen, le
Yoga



la sophrologie est un
outil puissant favorisant
l'équilibre émotionnel et
le développement
harmonieux

C'est quoi la Sophrologie ?

La sophrologie est une discipline qui a travers différentes techniques comme la respiration, la visualisation, le relâchement musculaire, et la mise en avant de pensées positives, va aider à gérer le stress, renforcer l'estime et la confiance en soi, gérer ses émotions, retrouver un meilleur sommeil et développer une meilleure connaissance de soi

Inscription à l'atelier de sophrologie:
voir directement auprès de Association NDC ANGERS
GYMNASTIQUE (GRATUIT)