

c'est
aussi :
al

La sophro
en séance individuelle

Thérapie brève qui a pour but d'harmoniser le corps et l'esprit pour répondre à un objectif fixé ensemble.

Le Reiki
en séance individuelle

Méthode énergétique qui consiste à prendre soin de soi en équilibrant les énergies du corps et de l'esprit.

(Re)trouvailles
en atelier de groupe

Séances de constellations familiales basées sur le travail transgénérationnel. Chacun, à travers des jeux de rôles, vient réveiller des mémoires liées à l'inconscient familial pour résoudre des blocages, des blessures, des schémas répétitifs.



06 77 16 44 58

annelaure@al-dumas-sophrologue.fr



38 allée des Foussettes
86360 Montamisé

Uniquement sur rendez-vous

www.al-dumas-sophrologue.fr

conception : a. dumas

Les
Ateliers
de **al**

Le
MIEUX-ÊTRE
au quotidien



La sophro c'est quoi ?

C'est une méthode psychocorporelle verbale et non tactile qui vise à harmoniser le corps et l'esprit. On combine des exercices axés sur la respiration, la décontraction musculaire et la visualisation pour retrouver un état de bien-être et activer son potentiel.

Grace à la sophrologie, on apprend à mieux se connaître et à affronter les défis du quotidien sereinement.

Les ateliers pour qui ?

- Entreprises
- Séminaires
- Enterrements de vie de célibataire
- Événements familiaux
- Baby-shower
- ...



Un atelier à la loupe

Présentation de la
sophrologie

Présentation du déroulé de
l'atelier

Discussion libre avec les
participants

Exercices pratiques de
sophrologie

Relaxation
(méditation guidée)

Support récapitulatif

Dialogue avec les
participants sur leur retour
d'expérience

Les bienfaits des ateliers

- Se détendre
- Retrouver de la cohésion de groupe
- Partager une expérience commune
- (Re)trouver sa juste place
- Avoir des outils à reproduire n'importe où
- Retrouver de l'énergie
- Développer l'écoute et le non jugement

Modalités d'inscriptions

- Groupe de 4 à 10 personnes
- Durée : de 2 à 4 heures
- Lieu à définir ensemble
- Tarif sur demande

Mieux gérer votre

stress

Mieux vivre votre

grossesse

Améliorer la
qualité de votre

sommeil

(R) créer de la

cohésion de groupe

Appréhender plus
sereinement votre

douleur

Maîtriser plus
facilement votre

concentration

Retrouver au
quotidien votre

confiance en vous

Les Ateliers de *al*..



Le
MIEUX-ÊTRE
au quotidien

stress

grossesse

sommeil

cohésion de groupe

douleur

concentration

confiance en vous