



SOPHRO-RELAXATION

**Des cours débutants et confirmés,
pour progresser sur le chemin de
l'équilibre intérieur !**

Grâce à des exercices de respiration, de Relaxation Dynamique (mouvements associés à la respiration), de visualisation positive, la Sophrologie favorise récupération mentale et physique apportant détente et bien-être.

Véritable art de vivre, la Sophrologie vous accompagne chaque jour comme une alliée qui vous permet d'utiliser vos ressources intérieures insoupçonnées et d'aborder positivement la vie.

Les techniques sophrologiques interviennent sur un large champ d'investigations :

- ✓ Gestion du stress, de l'anxiété, des phobies,
- ✓ amélioration de la qualité du sommeil,
- ✓ action sur les troubles alimentaires,
- ✓ prise en charge de la douleur,
- ✓ préparation aux interventions chirurgicales,
- ✓ réussite des examens en augmentant la capacité de concentration et en développant la mémorisation,
- ✓ optimisation de la préparation pour les épreuves sportives,
- ✓ préparation harmonieuse à la grossesse et à la parentalité,
- ✓ accompagnement dans la maladie, en fin de vie ou dans le processus de deuil...

Mais aussi développement de l'affirmation de soi, de la confiance en soi...

N'attendez plus, offrez-vous des séances de Sophro-Relaxation !

L'Association du Taillis vous accueille :

Débutants :

Mardi de 19h15 à 20h45 / Jeudi de 10h45 à 12h15

Confirmés :

Mardi de 21h à 22h30 / Jeudi de 9h à 10h30

Association de Quartiers Taillis – La Garenne – Bois des Godeaux

45 rue Molière - 91330 Yerres

www.association-du-taillis.net - assotaillis@gmail.com

Anne Delfaut, Sophrologue inscrite au RNCP : **06 70 98 26 18**

Tarifs : 21 euros d'adhésion + 234 euros pour l'année



TSVP →



Atelier Détente par le Rire

**Venez rire joyeusement...
et retrouvez la forme !**

Le Yoga du Rire repose sur le concept du « rire sans raison » : facile, accessible et efficace immédiatement. **Il s'agit de rire. Juste de rire. Sans penser. Sans parler.**

L'atelier « Détente par le Rire » va permettre à l'adulte de vivre pleinement son corps et de s'épanouir grâce à une combinaison d'exercices de rires, de stretching doux, de respiration, de jeux, de mimes, de cris, d'improvisation, de relaxation, développant ainsi toute la créativité gestuelle et imaginative en un lieu où le temps et les contraintes n'existent plus.

Véritable antidote au stress, le rire procure de nombreux bienfaits, il :

- ✓ élimine les tensions,
- ✓ oxygène l'organisme,
- ✓ renforce le système immunitaire,
- ✓ facilite la digestion,
- ✓ améliore la qualité du sommeil,
- ✓ aide à se forger un mental positif...

Un samedi matin par mois de 10h30 à 11h30 au 45 Rue Molière à Yerres :

1. samedi 19 septembre 2020
2. samedi 10 octobre 2020
3. samedi 07 novembre 2020
4. samedi 28 novembre 2020
5. samedi 12 décembre 2020
6. samedi 09 janvier 2021
7. samedi 23 janvier 2021
8. samedi 06 février 2021
9. samedi 13 mars 2021
10. samedi 10 avril 2021
11. samedi 15 mai 2021
12. samedi 05 juin 2021
13. samedi 26 juin 2021



Yoga du rire & santé
INSTITUT FRANÇAIS

**Oser se défouler, se divertir, redécouvrir son âme d'enfant,
rire de soi et s'émerveiller de ce moment intense...
pour déborder d'énergie, de vitalité et d'enthousiasme !**

Association de Quartiers Taillis – La Garenne – Bois des Godeaux
Anne Delfaut, Animatrice Certifiée de Yoga du Rire : **06 70 98 26 18**
Tarifs : 21 euros d'adhésion + 145 euros pour l'année



TSVP →