

# Ateliers de **sophrologie** et de **relaxation**

Avec

**Denise Cangelosi**

de l'Association Sophro-vie, Sophrologue

Développer le **bien être**, et la **vitalité**,

Apprendre à gérer le **stress** de la vie  
quotidienne,

Gérer les **émotions négatives**

Les techniques utilisées sont simples et apaisantes. Elles sont basées sur 3 éléments:

- **la respiration**
- **la concentration**
- **la visualisation**

Ces techniques permettent de se remplir d'**énergie**, mais aussi de **calme**, de retrouver **confiance en soi** et dans les autres, de développer l'**estime de soi**, s'**écouter**, prendre soin de son corps et **pacifier son esprit**.

**Matériel:** Tapis et tenue confortable, oreiller pour ceux qui le souhaitent.