

Centre Sophro-Maine



Ayurvedic

La Voix et Les Mains-Sages

Massages

Sophrologie

Energie

CORPS & CONSCIENCE

Des exercices pour relier le corps à l'être

Samedi 02 juin 2012 (9H00/18H30)

Cet atelier aura lieu à la campagne en bord de la Sarthe*

(En cas de mauvais temps l'atelier aura lieu à Angers)

L'agitation mentale et physique est un obstacle pour trouver la paix de l'esprit. Hélas dans la société moderne d'aujourd'hui, nous sommes constamment soumis aux affluences extérieures qui ne font que renforcer notre agitation intérieure.

Comment rester stable au cœur de ce qui est constamment en mouvement ?

Se tourner vers l'intérieur est une des solutions pour rester tranquille. La méditation est là pour nous y aider.

Vivre son corps en conscience pendant que nous vaquons à nos occupations permet de rester présent ici et maintenant.

Durant cet atelier en silence, plusieurs approches corporelles vous seront proposées :

**SOPHROLOGIE - RELAXATION DYNAMIQUE - MÉDITATION -
MÉDITATION DYNAMIQUE - MARCHÉ ZEN - DANSE**

Participation de 45 euros. (Repas non compris, apporter son pique-nique).

55€ pour les personnes extérieures aux cours de sophrologie annuels. 20 euros d'arrhes à l'inscription.

Si possible apporter coussin pour la méditation. Un plaide ou une couverture, un chapeau, de quoi se protéger la tête (soleil...), un cahier et un stylo, un crayon de bois et une gomme.

*33 km d'Angers, départ du Centre Sophro-Maine en co-voiturage

CONTACT : Pascal VÉTELÉ

28 rue Raoul PONCHON - ANGERS

02 41 73 32 94 / 06 87 46 50 22

www.lesmains-sages.com