

SOPHRO'ateliers HEILLECOURT 2025

ASSOCIATION LOISIRS ET RENCONTRES
MAISON DU TEMPS LIBRE (Salle Grapelli)

Animation Catherine ADAM-PEREIRA, Sophrologue

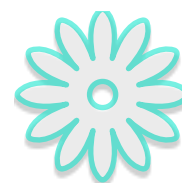
3 Vendredis de 16h30 à 18h45

VENDREDI 28 FEVRIER

MES OREILLES EN MODE EXPLORATION...avec la sophrologie.

Bruits, musiques, silences, voix, sons de la nature....

Se mettre en mode réception pour capter ce qui vient de l'extérieur ou de l'intérieur du corps. Un temps pour se recentrer avec la magie des sons et du silence.



VENDREDI 21 MARS

MES YEUX EN MODE EXPLORATION...avec la sophrologie

Sortir du regard fixe, mettre notre corps en mouvement.

Relaxer nos yeux, apprendre à mieux voir en stimulant aussi notre regard intérieur.

Mieux comprendre les besoins de nos yeux dans un monde d'écrans



VENDREDI 04 AVRIL

SOPHROLOGIE ET MANDALAS

Le mandala, tradition millénaire, venu de l'Inde, est un outil d'expression, d'harmonisation et de libération.

C'est une invitation au lâcher prise, au retour vers soi mais aussi à l'ouverture vers le monde et l'univers qui nous entoure.



Inscription au plus tard la veille, avant 15 heures.

Renseignements et inscriptions

Loisirs et Rencontres, 1 rue Gustave Lemaire - 54180 Heillecourt

Tél : 03 83 54 41 42

Tarif par atelier : 32 euros (adhérents) - 37 euros (non-adhérents)

loisirsetrencontres@lr-heillecourt.fr

<http://www.lr-heillecourt.fr>