

SOPHROLOGIE & DEVELOPPEMENT DE SOI



Et si le week-end commençait par une bouffée d'air frais ?

Pour l'hygiène de notre corps, nous nous lavons, nous faisons de l'exercice.

Pour l'hygiène de notre logement, nous faisons le ménage, nous aérons.

Et pour l'hygiène de notre être, que faisons-nous ?

Les entraînements de sophrologie, permettent une véritable hygiène de l'être.

Les techniques, simples, vous emmènent à la rencontre de vous-même et vous invitent à mettre en lumière ce qui vous est bénéfique.

Les séances ont lieu en petit groupe au sein duquel, chacun travail avec et pour lui-même. Les partages donnent l'occasion de faire partager et de profiter des différentes expériences. Ils concernent les ressentis, les prises de consciences et ne portent pas sur les contenus spécifiques à chacun.

Les outils de base sont :

- La conscience corporelle
- Des mouvements, très simples
- La respiration
- La visualisation
- L'accompagnement par la voix
- Les mots, à l'oral ou à l'écrit

Comme tout ce qui est vivant, nos capacités ont besoin d'être nourries pour s'épanouir.

La joie, le bien-être, la liberté, l'enthousiasme, la sérénité sont autant de sentiments qui ne demandent qu'à être mis en lumière pour se trouver renforcés et prendre une place de premier ordre dans votre conscience et dans votre vie.

Horaire & lieu :

Vendredis à quinzaine (environ)

18h00-19h00

Rue de Hesse 1, 2ème étage

1204 Genève



Inscription :

Par mail : jenny.gaia.carluccio@gmail.com

Par téléphone : +41 76 693 58 59

Dates des séances 2019-2020:

semestre septembre – décembre 2019

20 septembre	04 octobre	25 octobre	15 novembre
29 novembre	20 décembre		

Semestre janvier – juin 2020

10 janvier	24 janvier	7 février	28 février
13 mars	27 mars	03 avril	24 avril
8 mai	22 mai	05 juin	19 juin

Prix :

1 ^{er} semestre :	2 ^{ème} semestre
6 séances : 150.-	12 séances : 300.-

Inscription au semestre

Possibilité d'effectuer 1 séances d'essais : 25 CHF/séance

NB : les séances ne peuvent être ni rattrapées ni remboursées. L'inscription est effective pour tout le semestre.

Pour une inscription en cours de semestre, le montant dû est au prorata du nombre de séances restantes.

Pour toutes demandes particulières, merci de me contacter.