

Atelier de SOPHROLOGIE

Les mardis

17h30 | 18h30

St Michel
l'Observatoire

La sophrologie c'est avant tout ouvrir une parenthèse dans notre quotidien, affiner la conscience de soi-même et du monde qui nous entoure, apprendre à vivre pleinement l'instant présent.

Anne Laure vous accompagne avec sa voix vers des exercices de relaxation dynamique, un travail sur la respiration, la prise de conscience du corps, la visualisation et des techniques spécifiques. Un cheminement vers soi, vers la rencontre de ses propres capacités pour mieux gérer son quotidien en toute autonomie.

Début des ateliers mardi 10 octobre 2023

Tarifs

15 € la séance

130 € la carte de 10 séances

À l'Atelier du sport
Traverse Pourra
04870 St Michel l'observatoire



ANNE LAURE
MANOURY

*Sophrologie
relationnelle*

06 14 61 82 32
contact@al-manoury.fr

WWW.AL-MANOURY.FR

Après 15 ans
d'accompagnement
d'artistes et de compagnies
du spectacle vivant à la
mise en œuvre de leurs projets
et de leurs créations,
Anne Laure s'est formée
pendant 3 ans à la
Sophrologie Relationnelle au
centre de formation Zuili.
Elle reçoit également
en individuel et propose
des ateliers dans des
structures
institutionnelles.