**Atelier**

**Une pause pour se poser**

Sophrologie & Philosophie

**Séance de groupe où le principe est simple :**

**Je vous propose une séance de sophrologie** (pratique psychocorporelle de relaxation dynamique basée sur la respiration, des mouvements simples et la conscience de soi) **suivie d’une conversation libre et règlementée**, à caractère philosophique sur un sujet de vie et du quotidien.

**Venez comme vous êtes !**

**Informations :**

Le vendredi de 9h30 à 11h30 // de 13h30 à 15h30 (1h30 d’atelier pratique)

-> agenda sur le site ou Facebook

-> S’y référer car certaines séances seront prédéfinies

exemple : les émotions, la parentalité, le bien-être, séance privée pour les soignants,…

Tarif : 30 euros la séance.

Lieu : cabinet des orthophonistes, Immeuble la Goélette, 34 quai de la Douane, 29 200 Brest

Réservations : places limitées, me contacter (coordonnées ci-dessous).

****

 **Organisé par Aurélie Canadas**

 Sophrologue praticienne en Sophrologie Existentielle

 Animatrice d’« Ateliers Philo »

 www.lelandespetitspas.fr

 **06.59.88.31.01 // contact@lelandespetitspas.fr**

**Atelier : une pause pour se poser**

**Agenda**

Vendredi 3 décembre 2021 de 9h30 à 11h30 : uniquement pour les soignants, sujet libre.

 de 13h30 à 15h30 : *idée proposée :* le bien-être

Vendredi 10 décembre 2021 de 9h30 à 11h30 : *idée proposée :* la parentalité

 de 13h30 à 15h30 : uniquement pour les soignants, sujet libre.

Vendredi 17 décembre 2021 de 9h30 à 11h30 : *idée proposée :* les émotions

 de 13h30 à 15h30 : *idée proposée :* la famille

**Puis :**

Vendredi 7 janvier 2022 de 9h30 à 11h30 : uniquement pour les soignants, sujet libre.

 de 13h30 à 15h30 : *idée proposée :* les nouvelles résolutions

Vendredi 21 janvier 2022 de 9h30 à 11h30 : *à venir*

 de 13h30 à 15h30 : *à venir*

Vendredi 28 janvier 2022 de 9h30 à 11h30 : uniquement pour les soignants, sujet libre.

 de 13h30 à 15h30 : *à venir*

Vendredi 4 février 2022 de 9h30 à 11h30 : *à venir*

 de 13h30 à 15h30 : *à venir*