ATELIER SOPHROLOGIE

 ET MINERAUX

Un après-midi de pleine détente, d’échanges, de découverte ou d’approfondissement

**Le Lundi 21 Mars - Le Mercredi 6 Avril - le Vendredi 15 Avril**

 **De 14h00 -17h00**

Equilibre – Harmonie – Confiance

*L’association La Pause Sophro* a le plaisir de vous proposer un atelier en Sophrologie (animé par Caroline, Sophrologue à Jarsy et un atelier sur les Minéraux (animé par Béatrice Thérapeute Holistique à Jarsy - Grésy/Aix)

 **Béatrice vous exposera différents minéraux en vous expliquant :**

\*Comment ils agissent (Forme – Couleur …)/ Comment choisir vos pierres – pierres roulées ou brutes

\*Les effets de certains minéraux / L’entretien - purification, rechargement selon les pierres et pourquoi

\*Des **conseils personnalisés** seront apportés, en vous indiquant quelles pierres vous sont actuellement bénéfiques pour mieux gérer votre état émotionnel du moment

Vous souhaitez vous former, ou continuez à découvrir, Béatrice vous orientera vers des personnes compétentes et ouvrages les plus fiables. Vous pourrez également apporter vos propres minéraux !

 **Des exercices diversifiés de Sophrologie vous seront proposés par Caroline**

La sophrologie permet d’améliorer la qualité du sommeil, de libérer son corps de la fatigue et des tensions, de comprendre vos émotions, de renforcer la confiance en soi mais aussi de se préparer positivement et sereinement à un évènement important, d’apaiser la douleur, de diminuer le stress.

\*La sophrologie va bien plus loin en, notamment, renforçant la mémoire, la créativité et libérant de certains conditionnements. Mais les effets bénéfiques sont multiples et Caroline vous expliquera comment et pourquoi elle prend en compte **la personne dans sa globalité avec son histoire** (passée et présente) pour adapter sa propre méthode de travail.

Réservation obligatoire et/ou renseignements vous pouvez nous joindre au :

Caroline : 06-38-77-53-15 caroline.sophrologue@orange.fr/internet [www.caroline-scavino-sophrologue.com](http://www.caroline-scavino-sophrologue.com)

Béatrice : 06-18-27-85-70 bettyalpes@aol.com internet [www.lilhaftherapie.com](http://www.lilhaftherapie.com)

**Tarif 35€ /30 € pour les adhérents**