



La sophrologie est une synthèse de différentes techniques basées sur la détente musculaire, la respiration contrôlée et la suggestion mentale positive.

Elle permet d'accéder à un état de relâchement et de bien-être pour habiter son quotidien de façon plus aisée, plus apaisée.

Dans le cadre de l'Université Musicale d'Hourtin Médoc, je propose aux stagiaires une initiation aux techniques sophrologiques en ateliers de groupe.

La sophrologie étant un outil efficace qui nécessite comme toute pratique un entraînement et de la répétition, je vous engage à vous inscrire à un cycle de 3 séances afin de pouvoir percevoir une progression dans vos ressentis.

Au plaisir de vous accompagner dans cette belle découverte

Valérie Chifman  
Sophrologue

#### Petites précisions :

- Les séances de sophrologie se dérouleront dans un appartement d'Odalys , sur le lieu de résidence des stagiaires.
- Les inscriptions se feront sur place, auprès du secrétariat de l'académie (salle d'animation) et le paiement de 30 euros pour les 3 séances directement à Valérie Chifman. Le nombre de participants pour les séances collectives est de maximum 8 personnes.
- Les accompagnants des stagiaires et les vacanciers d'Hourtin peuvent s'inscrire également à des séances individuelles au tarif de 40 euros la séance.
- Une séance dure environ 1 heure