



SOPHRO'ATELIERS - HEILLECOURT 2024 -2025 **Maison du Temps Libre, salle Grapelli.**

ANIMATION : CATHERINE ADAM-PEREIRA
SOPHROLOGUE CERTIFIÉE

VENDREDI 18 OCTOBRE - 16H30-18H45

SOPHROLOGIE ET ZEN ATTITUDE AU QUOTIDIEN



Comment mettre plus de détente et de sens dans les tâches répétitives du quotidien ?

Dans le sillage du Zen et de la culture orientale, redécouvrons la magie de nos gestes (nettoyage, rangement, jardinage, bricolage etc...) et de nos souffles, pour agir chaque jour dans un esprit neuf et détendu !

VENDREDI 8 NOVEMBRE - 16H30-18H45.

DÉVELOPPER MA CONCENTRATION, MON ATTENTION... Sortir des écrans !

Prendre conscience des sur stimulations et doubles tâches au quotidien. Notre esprit est ailleurs ! Mesurer l'importance des respirations et petites parenthèses pour se poser et se recentrer en cours de journée. Cultiver son attention au présent, décharger le mental, renforcer sa mémoire.

Loisirs et Rencontres, 1 rue Gustave Lemaire - 54180 Heillecourt

Tél : 03 83 54 41 42

Tarif : 32 euros (adhérents) - 62 euros 2 ateliers

37 euros (non-adhérents) - 72 euros 2 ateliers

loisirsetrencontres@lr-heillecourt.fr

<http://www.lr-heillecourt.fr>

