



Atelier découverte ouvert à tous

**SAMEDI 17 MAI 2025**

**14 H 30 à 17 H 30**



« **SOPHROLOGIE**  
**Bien vieillir et vieillir bien** »

**Fabrice BEREAU**

Sophrologue Caycédien de l'Institut SOFROCAY

**Animateur :**

Ecole de Sophrologie Caycédienne d'Annecy.  
Sophrologie cycle fondamental 2021. Master  
Spécialiste en Sophrologie Caycédienne.



**Mon orientation vers la sophrologie a sonné comme une évidence car elle est tournée vers la bienveillance pour soi et pour les autres.**

Ce qui m'anime, c'est le désir d'apporter ma pierre à l'édifice pour l'entretien, le développement de l'esprit pour tout un chacun et en toute humilité et objectivité.

**Programme**

**Bienveillance-Ecoute-Equilibre-Sérénité**

**Être mieux et mieux-être, n'est pas facile**, alors développons ensemble les capacités et valeurs positives de votre quotidien. Les exercices proposés entraîneront le mental à faire le vide et prendre conscience de la détente du corps afin de **mieux gérer le stress et le transformer en énergie positive.**

**Vous connaissez ou pas la sophrologie, venez la découvrir !**

## MODALITES

**Lieu :** Salle de réunion 1<sup>er</sup> étage - 14 rue Violet Besançon « Espace associatif Simone de Beauvoir »

**Accueil 14h** - ouverture de la bibliothèque pour les adhérents.

**Participants :** 20 personnes maximum.

**Matériel à apporter :** Prévoir des vêtements adaptés, souples, un plaid, un tapis de yoga, un zafu, un carnet et un crayon.

**Renseignements :** 06 51 01 93 04 (*laisser un message*)

Mail : [yoga.union.comtoise@gmail.com](mailto:yoga.union.comtoise@gmail.com)

Blog : [www.franchecomteyoga.com](http://www.franchecomteyoga.com)

NB - Aucune inscription ne sera prise sans son règlement.

**à retourner à Annie BIANCHI**

23 A, rue Jean Wyrsh 25000 BESANCON

**BULLETIN D'INSCRIPTION ATELIER SAMEDI 17 MAI 2025**

**« Sophrologie : Bien vieillir et vieillir bien »**

**Animé par Fabrice BEREAU**

NOM, PRÉNOM :

ADRESSE :

TEL :

MAIL :

PARTICIPATION : **Règlement par chèque à l'ordre de l'UCY**

⇒ Adhérent : 13 € (*Si vous voulez adhérer : +18 €*)

⇒ Non-adhérent : 18 €

TOTAL : \_\_\_\_\_ €