



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^{er} 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

Blog : 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 : _____ €