

JUIN 2024

ACTU'SOPHRO'

LE BULLETIN D'INFORMATION MENSUEL DE SOPHROLOGIE
PAR MATHILDE BIZEUL, SOPHROLOGUE

LES RDV DU MOIS

EXERCICE DU MOIS

SOPHROLOGIE PEINTURE INTUITIVE 02 juin & 21 juillet 14h - 17h  Pas à pas, séance après séance, laissez le pinceau et les couleurs faire briller vos sensations et l'expression spontanée de vos émotions. Le cadre de la sophrologie et la paix du jardin offriront le lâcher-prise propice à l'émergence de votre créativité. 40€ la séance matériel fournis séances enregistrées 8 places sur réservation	SOPHROLOGIE ECRITURE INTUITIVE 22 juin 07 juillet 15h - 17h  Au fil de cet atelier venez vous connecter à votre nature profonde. Au cœur du jardin nous ferons l'expérience de 3 séances inédites alliant l'écriture intuitive. Vous aurez l'agréable surprise de découvrir vos mots écrits spontanément dans le cadre bienveillant et sans jugement qu'offre la sophrologie. 30€ la séance matériel fournis séances enregistrées 10 places sur réservation
---	---

SOPHROPEINTURE INTUITIVE


DIMANCHE
23 JUIN
2024
15h-18h
40€ // 35€ (tarif adhérent)
SUR RÉSERVATION



SOPHROLOGIE

les mercredis
JUIN & JUILLET
18h - 19h

Au jardin du
36 grande rue
La Chapelle-sur-Oreuse

Vivons des temps réguliers de pause. Pour renforcer vos capacités de mieux être physique, mental, émotionnel. Un plaisir estival avec la convivialité du groupe.

12€/séance
carte 4 séances : 45€
10 places



OUVRIR SON CŒUR, CORPS À LA JOIE

installons nous dans un endroit calme...une main sur notre ventre une autre sur le thorax observons notre respiration naturelle...libre...sans efforts...puis nous pouvons laisser venir un souvenir heureux dans lequel nous nous revoions vivre un grand moment de JOIE pure...dans notre corps, nos émotions, notre mental...prenons le temps de nous baigner dans ce sentiment agréable... revivons de nouveau

les agréables sensations...et quand nous le voudrons nous ramènerons au présent notre belle capacité à vivre des moments de joie intenses au passé, au présent et certainement à l'avenir... grâce à une profonde inspiration, rétention de l'air, douce tension du corps, expiration, relâchement ... vers une intégration profonde de la JOIE




LIRE →

Un livre révélation, à lire doucement pour s'impregner et comprendre nos schémas féminins ancestraux lovés souvent au creux de notre histoire intime. À terme autoriser le prédateur naturel à partir, pour faire briller notre belle personnalité dans nos relations familiales, amicales et amoureuses.

CLARISSA PINKOLA ESTÉS

Femmes qui courent avec les loups



Histoires et mythes de l'archétype de la Femme sauvage



[mathilde.bizeul.sophrologie](https://www.mathilde.bizeul.sophrologie)



mathilde.b.sophrologie@gmail.com



06 68 12 75 10