

Des ateliers de sophrologie à l'Espace Marc Steckar

Depuis la rentrée de septembre, Valérie Humbert, Bessancourtoise et sophrologue certifiée, propose des ateliers pour partager son savoir-faire et ses techniques à l'Espace Marc Steckar.



Qu'est-ce qu'est la sophrologie ?

La sophrologie est une méthode thérapeutique qui harmonise à la fois le mental et la condition physique, c'est un mélange de thérapie et de développement personnel. Cette technique est une prise de conscience qui, sous différentes formes, peut agir sur des troubles de sommeil, d'alimentation ou encore des phobies.

En quoi consistent les ateliers ?

Les ateliers proposés peuvent être destinés aux petits comme aux grands. En plus du temps d'échange, les ateliers se composent de deux parties : on

commence avec des exercices de respiration dynamique qui sont inspirés du yoga, suivis d'une visualisation positive qui est inspirée de l'hypnose.

Infos pratiques

- Mercredi de 10h à 11h30 : gym douce
- Vendredi de 20h à 21h : soprologie
- Tarification basée sur le quotient familial
- A partir de 10 ans

Contact

- 01 30 40 44 45
- secretariatpoleculturel@ville-bessancourt.fr