



Bien vivre
votre retraite

CYCLE D'ATELIERS
DURÉE : 1H30 - 2H00

Bien être : relaxation et sophrologie

Participez à notre atelier en direct
de chez vous via votre tablette,
votre ordinateur ou même
votre téléphone !

Découvrir les techniques de relaxation basées sur des exercices
de respiration et de détente



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Bien être : relaxation et sophrologie

La sophrologie emploie un ensemble de techniques qui vont à la fois **agir sur le corps et sur le mental**. Elle combine des exercices qui travaillent à la fois sur **la respiration, la décontraction musculaire et la visualisation**. Toutes ces techniques permettent de retrouver **un état de bien-être et d'activer tout son potentiel**. La sophrologie permet d'acquérir une **meilleure connaissance de soi** et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité.

Venez participer à un cycle de 5 rencontres d'une heure et demi à deux heures, dans une ambiance conviviale au sein d'un groupe d'une quinzaine de participants, animé par un professionnel formé, compétent et attentif.

Pensez à vous équiper d'une tenue confortable



Informations pratiques

Séance 1 : Lundi 15 novembre 2021 de 09h00 à 10h30

Séance 2 : Lundi 22 novembre 2021 de 09h00 à 10h30

Séance 3 : Lundi 29 novembre 2021 de 09h00 à 10h30

Séance 4 : Lundi 6 décembre 2021 de 09h00 à 10h30

Séance 5 : Lundi 13 décembre 2021 de 09h00 à 10h30

Calendrier des séances :

Inscrivez-vous sur notre site internet

www.atoutagealsace.fr ou par téléphone.

Participation à l'atelier

Vous recevrez un lien pour vous connecter ou serez contacté par téléphone pour participer à la séance

Atelier gratuit - Places limitées

Inscriptions et renseignements :

Sur le site www.atoutagealsace.fr ou au 03 89 20 79 43

EN PARTENARIAT AVEC :



ET AVEC LE SOUTIEN DE :

