

*Soufflez, Semez les graines de demain..*

---



Bonjour

Les jours rallongent,  
mais nous sommes toujours au cœur de l'hiver.

Tant qu'à rester au chaud, pourquoi ne pas expérimenter  
quelques outils pour un mieux-être au quotidien?

Vivre l'expérience de la respiration, d'un meilleur sommeil  
ou encore acquérir des outils pour mieux gérer le stress...

Découvrez les ateliers de février :  
2h30 pour prendre conscience des capacités qui sont en nous.

Bonne lecture

Sophie

---



## ATELIER 1

### "Mieux respirer pour mieux vivre"

Fonction vitale autonome, la respiration est aussi un outil formidable à qui sait l'écouter et s'en servir.

Elle est une aide précieuse pour vivre l'instant présent, dénouer les tensions, et même pour lâcher prise.

Expérimentez différentes respirations et éprouvez leurs bienfaits.

Deux dates au choix :

\* Le samedi 6 février de 9h30 à 12h

ou

\* Le samedi 20 février de 9h30 à 12h

*au cabinet : 135 Bd Marcel Pagnol à Aubagne*

Tarif : 30€/pers.

#### **Renseignements et Inscriptions**



## ATELIER 2

### "Gestion du stress"

Rythme qui s'accélère, pressions diverses, surmenage, ...  
le stress est partout.

Sans récupération, sa chronicité peut engendrer des difficultés et des manifestations gênantes.

Pourtant des outils simples sont à votre portée pour mieux gérer ces manifestations, apprendre à se libérer des tensions inutiles.

\* Lundi 8 février de 18h à 20h30

*au cabinet : 135 Bd Marcel Pagnol à Aubagne*

Tarif : 30€/pers.

#### **Renseignements et Inscriptions**



## ATELIER 3

### "Retrouvez un sommeil réparateur"

Endormissements tardifs  
ou réveils précoces, nuits agitées... ?

Des outils, des astuces simples pour retrouver progressivement un sommeil réparateur vous seront proposés au cours de cet atelier.

\* Lundi 22 février de 18h à 20h30

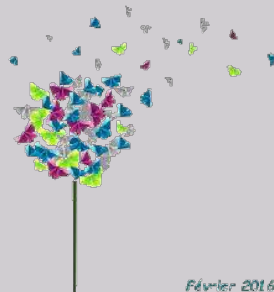
*au cabinet : 135 Bd Marcel Pagnol à Aubagne*  
Tarif : 30€/pers.

#### **Renseignements et Inscriptions**

---

***"La vie est trop courte pour qu'on soit pressé"***

***Henry David Thoreau***



Février 2016