

# **SOPHRO-RELAXATION**

## **Spécial Lâcher-Prise**

**2 heures en groupe**

(Réservation indispensable)

**LES SAMEDIS** de 10h à 12h

5 octobre - 26 octobre -  
23 novembre -  
7 décembre 2019

**2 Heures de SOPHRO-RELAXATION en GROUPE**  
à COCORPSDANSE 5 Rue de la Vitarelle à Mazamet (81200)

> Merci de prévenir de votre venue par sms au 06 74 26 92 66 ou par mail à [patrick.donnadille@gmail.com](mailto:patrick.donnadille@gmail.com)

> Débutant(e)s Accepté(e)s

> Objectifs :

- mieux être dans son corps et dans sa tête,
- travail sur l'ancrage,
- travail sur la concentration,
- appropriation de son schéma corporel et des sensations,
- travail sur la respiration,
- travail sur l'évacuation des tensions.

> Séance guidée par Patrick Donnadille, en direct et sans musique :

- Patrick Donnadille est Sophro Relaxologue certifié par l'école « SoFT » (Sophrologie Formation Toulouse) et certifié en sophrologie appliquée dans les métiers de la relation d'aide et/ou de la santé

> Tarif : 20 Euros à l'ordre de Patrick Donnadille

Pas de tenue particulière, l'intention est d'être à l'aise dans ses mouvements.  
**IMPORTANT** : les séances se font sur un tapis de danse où il n'est pas autorisé de marcher avec des chaussures. Pensez à vous munir de CHAUSSETTES, si besoin.

En cas de sensibilité au froid, vous pouvez vous munir d'un plaid, d'un châle ou d'une écharpe large.