



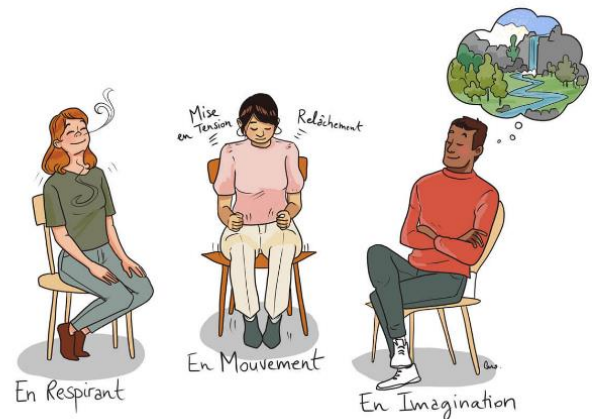
## La SOPHROLOGIE dynamique ®

2x / mois, à la Maison de la Laïcité (Anderlecht)

L'occasion vous est donnée d'améliorer votre « bien-être » :

- Vous libérer de certaines tensions physiques, mentales ou émotionnelles ;
- Gérer le stress, les émotions, la douleur ;
- Prendre un moment de reconnexion avec vous-même et la bienveillance ;
- Améliorer votre sommeil, votre concentration, votre créativité ...

La SOPHROLOGIE est une méthode simple, douce, accessible à tous sans prérequis qui se pratique debout et assis sur une chaise, en pleine lumière.



### DATES :

**Séances découvertes** : présentation de la méthode et expérience pratique

**Samedi 2 novembre 2024 10h à 12h**

**Samedi 8 février 2025 10h à 12h**

20 eur

**Cycle de 5 séances** : 1 samedi sur 2

2024 : Samedi 2 novembre, 16 novembre, 30 novembre, 14 décembre et 21 décembre

2025 : Samedi 8 et 22 février, 8 et 22 mars, 5 avril.

Inscription pour le cycle : 100 euros

**LIEU** : La Maison de la Laïcité

rue de Veeweyde, 38 à Anderlecht / métro St Guidon

**INSCRIPTION** : Places limitées à 8 participants

- Par mail à [bodybe@hotmail.com](mailto:bodybe@hotmail.com) avec vos coordonnées complètes
- Effective dès réception de votre participation sur le compte Bodybe: BE78 3770 8975 9086

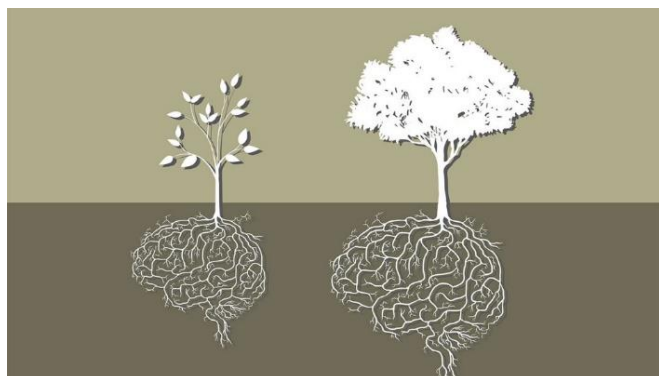
**NB** : Inscription au cycle complet

En cas d'empêchement : pas de remboursement mais la possibilité de suivre une séance de votre choix dans la gamme des cours Bodybe.

Détails sur <https://bodybe.be/cours-collectifs/>

### Déroulement d'une séance :

- > **ACCUEIL et temps d'écoute** : qui peut déterminer l'orientation de la séance.
- > **EXERCICES de relaxation dynamique**, de respiration, de concentration et de visualisation positive.
- > **PARTAGE** (libre et volontaire) qui vient enrichir l'expérience de chacun et des réflexions sur le thème de l'action et de la pensée positive.



*Développer sérénité et mieux-être*

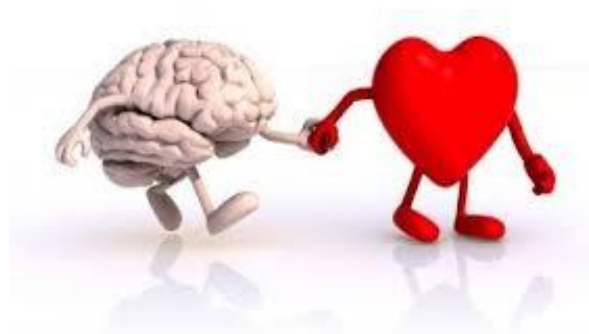
*Mobiliser notre conscience*

*Transformer nos réflexes de tension en détente*

*Entraîner notre attention et*

*concentration*

*Prendre conscience de nos émotions et de notre pouvoir d'action*



**INFOS** : <https://www.bodybe.be/sophrologie/>

**Contact** : Véronique - 0496/24 33 93 - [bodybe@hotmail.com](mailto:bodybe@hotmail.com)