



dypro

Se découvrir,
expérimenter,
s'ouvrir

Si vous souhaitez

- vous accorder un peu de temps et d'espace
- ressentir alignement et sens autrement
- vous sentir vivant

***Participez à 2 séances d'initiation de sophrologie en forêt
(à l'intérieur en cas d'intempérie)***

De 08h00 à 09h30,
à Neuchâtel,
les samedis ;

- 19 juin
- 26 juin

2 séances d'initiation

Groupe 5 à 8 personnes
CHF 100.- / personne

***Pour vous inscrire,
contactez Vanessa***

079 517 12 11
vanessa.wirth@dypro.ch



Cette expérience vous permettra de

- ressentir une plus grande présence à vous-même
- suspendre vos jugements et a priori
- découvrir que votre conscience n'est pas que cérébrale

La sophrologie

Cette discipline conçoit l'être humain dans ses dimensions corporelle, affective et psychique. Elle vise à faire des liens entre ce qui apparemment semble séparé et ainsi à redonner son unité à chaque personne.

Ce travail d'intériorisation s'accompagne aussi d'un processus pour nous relier à notre environnement et aux autres.


La sophrologie nous mène à une manière d'être au monde libre et responsable.

Les techniques

- la respiration
- la détente musculaire
- des exercices mentaux, telle la visualisation
- l'utilisation des 5 sens

Pour plus d'informations

www.dypro.ch



Tout ce qui peut s'ouvrir à nous dépend de la qualité de notre relation à notre corps, à nos sensations