



**dypro**

**Se découvrir,  
expérimenter,  
s'ouvrir**

***Si vous souhaitez***

- faire le plein de vitalité
- vous ancrer
- vous relier à la Nature

***Participez à une initiation à la sophrologie en forêt***

*de 9h00 à 12h00*

*à Neuchâtel*

*date à définir*

petit groupe

CHF 90.- par personne

***Ce que je propose***

- transmission d'outils  
à utiliser en autonomie
- enregistrements
- simplicité & bienveillance
- partage d'expérience



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

079 517 12 11 / [vanessa.wirth@dypro.ch](mailto:vanessa.wirth@dypro.ch)

***Pour plus d'informations***

[www.dypro.ch](http://www.dypro.ch)

## *La sophrologie*

Cette discipline conçoit l'être humain dans ses dimensions corporelle, affective et psychique.

Un travail d'intériorisation s'accompagne d'un processus de reliance à notre environnement et aux autres.

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

### *Les techniques*

- la respiration et la détente musculaire
- la concentration sur les sensations et les 5 sens
- la contemplation
- des exercices mentaux, telle la visualisation

### *Cette expérience vous permettra de*

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



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