



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

Pour plus d'informations

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