



L'association vous propose des séances de :

## SOPHROLOGIE

C'est une science humaine fondée sur des techniques de *relaxation corporelle* et sur des techniques de *détente mentale*.

Décider de se donner du temps est déjà un pas sur le chemin de la détente et de la sérénité. Lorsque le corps, le mental et les émotions sont en harmonie, nous arrivons à vivre avec plus de recul. Apprendre à mieux respirer pour se détendre physiquement est la 1<sup>ère</sup> étape. La visualisation permet ensuite d'accéder à une détente mentale.

**La sophrologie intervient sur :**



Professeur : **Mireille APPARICIO**

**Sophrologue** issue de l'école du Dr CAYCEDO (créateur de la sophrologie)

**Psychologue** diplômée d'état

Horaires : Mardi de 20H30 à 21H30.

**La reprise d'activité aura lieu le 25 septembre 2018**

Lieu : Maison des Loisirs de Neuville-sur-Sarthe.

Tarif : 150 € par an payable en 3 fois + assurance 19 € pour les Neuillois et 22 € pour les autres.

Contacts : A. DEROBERT, Secrétaire - 06.80.60.56.75

M. APPARICIO, Sophrologue - 06.79.54.88.82