



INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT - PLACES LIMITÉES



Lien : <https://forms.gle/bbNat7k69YDgmTh58>

ATELIERS « SOPHROLOGIE et SPORT AU FEMININ »

Reconnexion au corps, au mouvement ... et à soi-même !

Merci à l'association « Sois Olympe » de Vannes pour son accueil dans le cadre de mon stage

Je m'appelle Isabelle Besrest. Je travaille dans le domaine de la **littérature jeunesse** et parallèlement je me forme depuis deux ans à la sophrologie à l'école « *Sophrologie formations* » de Bruz, près de Rennes. Dans le cadre d'une évolution professionnelle, je prépare un projet innovant tourné vers l'**accompagnement**, l'**expression** et le **mieux-être**.



En tant que stagiaire en fin de **formation diplômante**, je propose un **cycle de 12 séances** de sophrologie pour un petit groupe de 8 personnes (maximum).



Ces ateliers sont pensés pour les femmes qui souhaitent se réconcilier avec leur corps et le plaisir de bouger, en toute confiance, sans pression ni jugement.



Aucune expérience en sophrologie ou sport n'est nécessaire, juste l'envie de se faire du bien.



Parce que parfois, bouger devient compliqué : regard des autres, complexes, blocages physiques, souvenirs négatifs, perte de motivation ou trop de pression ...

Nous disons « oui !! » à :

- Se reconnecter à soi-même
- (Re)trouver le plaisir du mouvement
- S'autoriser à pratiquer avec bienveillance et liberté

Comment ? Des **exercices simples, courts et accessibles** à toutes :

- Respiration consciente corporelle, mouvements doux
- Visualisations positives



BONUS

- ♥ Moments créatifs et ludiques
- ♥ Cohésion de groupe et sororité
- ♥ Espace d'expression en toute sécurité

INFOS PRATIQUES

Les séances sont gratuites et accessibles sur inscription uniquement.

Le nombre de places étant limité (8 participantes max), **l'inscription vaut engagement** : le cycle est conçu comme un parcours complet, il est donc important de pouvoir participer à l'ensemble des séances.

Inscription uniquement si disponibilité pour les 12 séances. C'est essentiel pour la dynamique de groupe et que chacune puisse vivre l'expérience.

Le programme se déroulera de octobre 2025 à janvier 2026, à raison d'une séance hebdomadaire, le **mercredi de 18h30 à 20h00**.

Les dates précises: 1er octobre, 8 octobre, 15 octobre, 5 novembre, 12 novembre, 19 novembre, 26 novembre, 3 décembre, 10 décembre, 17 décembre, 7 janvier, 14 janvier.