

Ateliers sophro de l'été

DANS MON JARDIN

Au
Grand'Pressigny

Valérie Sophrologue
www.laviecouleursophro.fr,
renseignements et inscription
06 74 48 72 19

Lundi 31 juillet 10h-
11h30

ATELIER PRATIQUE NARRATIVE ET SOPHROLOGIE

pour quoi faire? Pour booster sa confiance en soi
Comment? En racontant une action dont vous êtes fier(e) et mettre
en lumière vos capacités

Lundi 7 aout
10h-11h30

ATELIER D'ÉCRITURE CRÉATIVE ET SOPHROLOGIE

Pour quoi? Pour développer votre
créativité
Comment? A partir d'un exercice
ludique et simple, écrire des petits
textes dont vous serez très fier(e).



Lundi 14 aout 10h-
12h30

ATELIER TABLEAU DE VISUALISATION ET SOPHROLOGIE

Pour explorer ce qui fait battre votre cœur
Vous jouerez avec votre créativité et trouvez la
motivation pour le prochain projet qui vous fera
vibrer.

Avec le soutien de:

