

Intégrer son corps..... ...S'épanouir ô possibles

Annick Chaudouët



Chorégraphe d'entreprise
Créatrice méthode de danse
« Bien-Être par le mouvement © »

« Le mouvement, c'est la vie.
Danser, c'est célébrer la vie. »



Anita Perez



Sophrologue
Formatrice Qualité de Vie au Travail

« Faire l'expérience du corps et de
l'esprit libéré, sortir de tout
jugement, trouver son propre
mouvement et le vivre pleinement. »



Renseignements / Contacts / Coordonnées

Tél. 07 81 68 03 78
bienetreparlemouvement.fr

Tél. 06 21 34 40 05
sophrologie-transmission.com
sophrodanse30@gmail.com

Entrepreneures-salariées chez Mine de Talents
SCOP-SARL Siret 47999589600020 APE 7022Z



S
O
P
H
R
O
D
A
N
S
E

La Sophrologie

La pratique de sophrologie prépare le corps à la mise en mouvement. Il s'agit de se rendre confiant et disponible.

Le sophrologue guide par la voix l'exploration sensorielle, stimule la curiosité du corps, invite à la liberté consciente du geste.

Cette approche au long cours permet la rencontre avec son schéma corporel, existentiel et intuitif.

Pour Qui ?

- ✦ Enfants. Scolaires
- ✦ Adultes
- ✦ Séniors
- ✦ Entreprises et collectivités

Sophro Danse

Par le plaisir du mouvement, prendre conscience et apprécier l'alignement de nos états internes et externes.

C'est l'alliance des deux démarches qui va faciliter congruence, expression libre et joyeuse.

Anita et Annick s'appuient sur la bio-intuition et le lien avec les quatre saisons, pour cette pratique source d'épanouissement Ô Possibles

Déroulement d'une séance de 2 heures :

- ✦ Accueillir sa météo du jour
- ✦ Ressentir avec la sophrologie
- ✦ S'ouvrir à la danse
- ✦ Se relaxer pour intégrer le vécu

Tarifs

- ✦ 55 € la séance à la carte
- ✦ 480 € pour une saison comprenant 10 séances

La Danse

La Danse est une langue universelle, que les enfants pratiquent avec joie, alors qu'à l'âge adulte, il est parfois difficile de retrouver cette langue originelle...

C'est cette danse, votre danse que vous allez libérer dans la joie, afin de célébrer la vie !

Pour Quoi ?

- ✦ Préparation aux examens
- ✦ Temps de répit pour soi
- ✦ Renforcer la confiance en soi
- ✦ Gestion des conflits