

Tous Ensemble à la Maison

Animations Sophrologiques

LES PILLES, 26110



tiens,
j'ai rendez-vous
avec moi-même

Dominique Divrechy - L'Atelier du Chouchalout

Aurore Lallement - Héliod'Or Sophrologie

**En cette période de confinement, n'oublions pas de prendre soin de nous,
pour prendre soin des autres.**

**Nous vivons une réalité inhabituelle,
qui rétrécit notre espace extérieur, nos mouvements,
restreint nos échanges.**

Pour nous aider à garder le moral et la forme,
Dominique Divrechy, et Aurore Lallement, sophrologues aux Pilles,
proposent leur soutien gratuitement si vous en ressentez le besoin.

Et puisque personne n'a besoin de la même chose au même moment, vous trouverez :

- Des Initiations Sophrologiques individuelles en visio et en direct**
- Pour les confinés particuliers, tous les matins de 8h à 12h**
- Pour les professionnels de santé et autres héros de notre quotidien,**
des rendez-vous à l'heure et au moment adaptés à votre situation.

Renseignements au 06.66.18.84.10

Ainsi que, une rubrique, "La Chanson du Chouchalout":
Sur un rythme, une musique, des courtes séances de respiration,
relaxation, et de mise en mouvement
à pratiquer (et/ou à vivre avec ses proches)
en téléchargement sur le site du village.

Détente - Mouvement - Respiration - Moment Présent
Entraide - Écoute - Ensemble - Vivre
Activation - Confiance - Créativité