

Se ressourcer corps-esprit : week-end de pratiques de sophrologie,  
de yoga et de méditation avec une invitation au silence  
samedi 6 et dimanche 7 mars 2021 à Saint-Vincent-la-Châtre (79)

Samedi : accueil à partir de 9h

10h Séance de yoga

11h15 Présentation de la sophrologie « vers une conscience de soi élargie »

11h45 Atelier « à la rencontre de son corps par le toucher avec la sophrologie »

13h à 14h Déjeuner en silence

14h30 Atelier sophrologie « du voyage intérieur au grand ménage »

- dialogue pré-sophronique
- un voyage intérieur : sophronisation de base
- le grand ménage : se libérer des tensions inutiles
- dialogue post-sophronique

16h15 Pause

16h45 Méditation

17h30 Temps libre : marche ou possibilité de profiter des prestations bien-être proposées par le gîte.

19h30 Dîner en silence

20h30 Partage : retours sur la journée

Dimanche

8h Réveil du corps

8h30 Petit déjeuner en silence et toilette

9h30 Méditation, marche méditative.

11h Yoga : *la Salutation au Soleil*

13h Déjeuner en silence

14h30 Atelier sophrologie « éveil et manifestation de l'énergie vitale »

- expérimentation des trois techniques de base

16h30 Méditation

17h30 Comment s'approprier les outils explorés pendant le stage et temps d'échange

18h Fin du stage.