



Bien vivre  
votre retraite

CYCLE D'ATELIERS  
DURÉE : 1H30 - 2H00

## Bien être : relaxation et sophrologie

Jeudi 18 avril 2019 à 09h00  
Salle Polyvalente  
12 route de Mulhausen à  
SCHILLERSDORF

Découvrir les techniques de relaxation basées sur des exercices  
de respiration et de détente



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



L'essentiel & plus encore

## Bien être : relaxation et sophrologie

La sophrologie emploie un ensemble de techniques qui vont à la fois **agir sur le corps et sur le mental**. Elle combine des exercices qui travaillent à la fois sur **la respiration, la décontraction musculaire et la visualisation**. Toutes ces techniques permettent de retrouver **un état de bien-être et d'activer tout son potentiel**. La sophrologie permet d'acquérir une **meilleure connaissance de soi** et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité.

Venez participer à un cycle de 5 rencontres d'une heure et demi à deux heures, dans une ambiance conviviale au sein d'un groupe d'une quinzaine de participants, animé par un professionnel formé, compétent et attentif.

Pensez à vous équiper d'une tenue confortable



### Informations pratiques

- Séance 1 : Jeudi 18 avril 2019 de 09h00 à 11h00
- Séance 2 : Jeudi 25 avril 2019 de 09h00 à 11h00
- Séance 3 : Jeudi 02 mai 2019 de 09h00 à 11h00
- Séance 4 : Jeudi 09 mai 2019 de 09h00 à 11h00
- Séance 5 : Jeudi 16 mai 2019 de 09h00 à 11h00

### Calendrier des séances :

Lieu : Salle Polyvalente  
12 route de Mulhausen à Schillersdorf

### Participation pour l'ensemble du cycle :

Atelier gratuit sur inscription auprès de l'association  
Atout Age Alsace ou sur le site [www.atoutagealsace.fr](http://www.atoutagealsace.fr)

Contact et renseignements : [www.atoutagealsace.fr](http://www.atoutagealsace.fr)

Secrétariat : 03 89 20 79 43 - Mail : [atoutagealsace@gmail.com](mailto:atoutagealsace@gmail.com)

### EN PARTENARIAT AVEC :



### ET AVEC LE SOUTIEN DE :





Bien vivre  
votre retraite

CYCLE D'ATELIERS  
DURÉE : 1H30 - 2H00

## Bien être : relaxation et sophrologie

**Jeudi 18 avril 2019 à 09h00**  
**Salle Polyvalente**  
**12 route de Mulhausen à**  
**SCHILLERSDORF**

Découvrir les techniques de relaxation basées sur des exercices  
de respiration et de détente



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



## Bien être : relaxation et sophrologie

La sophrologie emploie un ensemble de techniques qui vont à la fois **agir sur le corps et sur le mental**. Elle combine des exercices qui travaillent à la fois sur **la respiration, la décontraction musculaire et la visualisation**. Toutes ces techniques permettent de retrouver **un état de bien-être et d'activer tout son potentiel**. La sophrologie permet d'acquérir une **meilleure connaissance de soi** et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité.

Venez participer à un cycle de 5 rencontres d'une heure et demi à deux heures, dans une ambiance conviviale au sein d'un groupe d'une quinzaine de participants, animé par un professionnel formé, compétent et attentif.

Pensez à vous équiper d'une tenue confortable



### Informations pratiques

- Séance 1 :** Jeudi 18 avril 2019 de 09h00 à 11h00
- Séance 2 :** Jeudi 25 avril 2019 de 09h00 à 11h00
- Séance 3 :** Jeudi 02 mai 2019 de 09h00 à 11h00
- Séance 4 :** Jeudi 09 mai 2019 de 09h00 à 11h00
- Séance 5 :** Jeudi 16 mai 2019 de 09h00 à 11h00

### Calendrier des séances :

**Lieu :** Salle Polyvalente  
12 route de Mulhausen à Schillersdorf

### Participation pour l'ensemble du cycle :

Atelier gratuit sur inscription auprès de l'association  
Atout Age Alsace ou sur le site [www.atoutagealsace.fr](http://www.atoutagealsace.fr)

**Contact et renseignements :** [www.atoutagealsace.fr](http://www.atoutagealsace.fr)

Secrétariat : 03 89 20 79 43 - Mail : [atoutagealsace@gmail.com](mailto:atoutagealsace@gmail.com)

### EN PARTENARIAT AVEC :



### ET AVEC LE SOUTIEN DE :

