

# Un été sophro-logique



Stages, ateliers, sorties plein air, adultes, familles, enfants, découvrez le programme de sophrologie

JUILLET-AOUT 2014

Pour vous inscrire, vous renseigner sur les lieux, les programmes, les intervenants, les itinéraires...

Contactez Solenn Hamon

Tel : 06-08-16-12-02 Email : [hamonsolenn@hotmail.fr](mailto:hamonsolenn@hotmail.fr)

Sophrologue diplômée de la FEPS - Château La Terrasse Carbonne -  
Centre de Santé Aucamville - [www.conceptequilibre.com](http://www.conceptequilibre.com)

## ADULTES

### Sophro au domaine du Beyssac à Cintegabelle (31)



**Mercredi 16 juillet**

**Tarif: 45 euros/pers**

**10h-18h** venez profiter et pratiquer la sophrologie au cœur de cette ancienne Abbaye cistercienne. Un programme ouvert à tous, débutants et confirmés. La respiration, les mouvements dynamiques, le ludique, l'alliance du groupe et l'apaisement propres à la sophrologie s'allieront au plaisir de la piscine et d'un agréable repas partagé dans le parc.

### Rando sur le plateau Luchonnais du Campsaure (31)

**Samedi 26 juillet et/ou**

**Dimanche 24 août\***

**Tarif: 40 euros/pers**



Une superbe randonnée avec des pratiques de sophrologie tout au long du parcours. Accompagnés par un professionnel de la montagne, nous atteindrons de magnifiques points de vue sur l'altiplano pour nous diriger ensuite vers le petit lac de Roumingau. Départ de Carbonne en covoiturage pour 7h30. Début de la randonnée 9h. Fin de la randonnée vers 16h30. Niveau moyen, dénivelé 320m, env. 4h30 de marche.

## Stage SOPHROLOGIE-BRAIN GYM à Lautrec (81)

1,2,3 août 2014

### Portez vos projets préparez-vous à réussir

Certains évènements ou périodes de notre vie méritent d'être préparés, quel que soit le domaine : familial, professionnel, personnel, relationnel, artistique, sportif... 3 jours pour ouvrir le champ des possibles !



Du vendredi 10h  
au dimanche 17h

La **Sophrologie** permet de développer nos capacités à partir d'une méthode simple et accessible à tous, fondée par le Pr Caycède, neuropsychiatre. La respiration, la relaxation dynamique, les visualisations positives sont au cœur de ces techniques qui apaisent, libèrent et renforcent l'individu.

Tarif : 280 euros



Le **Brain Gym** a été développé par Paul Dennisson, Docteur en science de l'éducation. C'est une série d'exercices simples, amusants qui apportent de l'énergie. Ils facilitent la communication, la concentration et la confiance en soi. La pratique permet de gérer plus facilement le stress.

Possibilité d'hébergement sur place en chambres, tentes, repas :  
contactez Sandrine au 07-89-24-55-64

## ENFANTS et FAMILLES

### Sophro-cirque à l'école Monascintilla de Latrape (31)



**Dimanche 27 juillet\***  
**et/ou mardi 29 juillet**  
Tarif : 50 euros/pers

**10h-17h30** Enfants de 5 à 14 ans. Intervenant cirque le matin, après-midi sophrologie. La sophrologie ludique transmet à l'enfant des techniques d'apaisement, d'expression corporelle à partir du jeu, de la respiration, des mouvements dynamiques et de la relation au groupe. *(Possibilités d'accueil dès 8h, goûter offert, visite du manège, rencontre avec les chevaux)*

### Les goûters « sophro-jolie » à Aucamville (31)

**Juillet** : samedis 5 ; 19  
mercredi 22\*  
**Août** : Samedi 30 août  
Tarif : 22 euros/pers



**14h30-17h** Ateliers de sophrologie pour les enfants de 6 à 12 ans. A travers le jeu, la relaxation dynamique, un vécu sensoriel, des contes animés et corporels nous partirons à la conquête de l'Être. (Goûter offert)

#### **\* Pour toute la famille**

Découvrir de nouvelles activités (**randonnée – cirque – sophrologie**), pratiquer, s'amuser, être-ensemble : toutes les dates avec un astérisque (\*) accueillent **ADULTES ET ENFANTS** pour un partage en famille (Réduction 20%/famille)