



EXPLORE QUI TU ES

Contacte les Ressources qui sont en Toi

Stage pour adolescents de 12 à 17 ans

Mercredi 11 juillet 2018

Centre Lex Naturalis, Le Bourg, 69 620 SAINTE PAULE

avec Christel Couturier, sophrologue et Catherine Remy,
praticienne massage-bien-être et Do In



Tarif : 90€ la journée de 9h à 18h, repas partagé tiré du sac

Renseignements et Inscriptions :

Christel Couturier 06 67 06 33 34 - www.cc-infosopro.com

Catherine Remy 06 31 68 46 36 - www.asana-bien-etre.fr

EXPLORE QUI TU ES

9h	Accueil des participants autour d'un thé	14h30	Remise en route : sophro-ludique et étirements
9h30	Reliance - sophrologie Poser une intention pour la journée	15h	Rencontrer son animal allié
10h15	Mieux connaître le groupe : jeux coopératifs	15h30	Partage de nos rencontres
10h45	<i>Pause</i>	16h	Mes qualités et mes ressources
11h	Atelier Do In : l'auto-massage pour se détendre, mieux connaître son corps pour mieux l'habiter	16h30	<i>Pause</i>
12h	<i>Pause</i>	16h45	Création personnelle avec son animal allié (poème, dessin, citation, blason, etc...)
12h15	Massage en duo : expérimenter le toucher bienveillant sur soi et sur autrui	17h30	Echanges sur la journée
		18h	Fin du stage

de 13h à 14h30

Pause déjeuner

Le repas est partagé, tiré du sac et suivi d'un temps calme

