



# EXPLORE QUI TU ES

Contacte les Ressources qui sont en Toi

Stage pour adolescents de 11 à 17 ans

**Samedi 24 Novembre 2018**

Centre Lex Naturalis, Le Bourg, 69 620 SAINTE PAULE

avec Christel Fayard-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



## P R O G R A M M E

- 9h Accueil des participants autour d'un thé
- 9h30 Conventions de Groupe - sophrologie  
Poser une intention pour la journée
- 10h15 Mieux connaître le groupe : jeux coopératifs
- 10h45 *Pause gourmande*
- 11h Atelier Do In : l'auto-massage pour se détendre, mieux connaître son corps pour mieux l'habiter
- 12h *Pause*
- 12h15 Expérimenter le toucher bienveillant sur soi et sur autrui
- de 13h à 14h30  
Pause déjeuner  
Le repas est partagé, tiré du sac et suivi d'un temps calme
- 14h30 Remise en route : sophro-ludique et étirements
- 15h Méditation guidée : rencontrer son animal allié, accueillir cette expérience pour mieux vivre mon quotidien
- 16h30 *Pause goûter*
- 16h45 Création personnelle avec son animal allié (poème, dessin, citation, blason, etc...)
- 17h30 Échanges sur la journée
- 18h Fin du stage



Christel Fayard-Couturier 06 67 06 33 34 - [www.cc-infosopro.com](http://www.cc-infosopro.com)

Catherine Remy 06 31 68 46 36 - [www.asana-bien-etre.fr](http://www.asana-bien-etre.fr)