

32

# Sophrologie

NOUVEAU

Venez vous dynamiser et renforcer vos ressources grâce à la pratique ludique de la sophrologie, science de la sérénité de l'esprit ! Partagez un moment convivial en toute conscience en sophro-balade dans un parc dijonnais. Puis la sophro-sensorialité vous emmènera en voyage au pays des sens à travers un travail conscient corporel et mental.

Enfin, l'alliance de l'acupression et de la sophrologie contribuera à améliorer votre climat intérieur et votre vitalité. La pratique régulière de la sophrologie développera votre présence à vous-même, aux autres, à votre environnement en contribuant à votre bien-être.



TARIF 1

100€

TARIF 2

90€

TARIF 3

70€

TARIF 4

50€

Période	Lieu	Jour	Horaires	Intervenante
Cycle	Salle Chaudronnerie	Mardi	10h à 11h	Florence Bernard

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le lundi 31 août 2020

📅 Cycle 1 : mardi 22 septembre 2020

**En cycle : 15 séances hors vacances scolaires**

# Yoga

## un rendez-vous avec soi

33

La pratique de postures et le travail respiratoire associés à une attention guidée au corps et au souffle permettent une conscience plus fine de son corps et de son fonctionnement. Ce travail de conscience se répercute sur le mental qui s'apaise.

Une pratique, progressive et régulière, en dynamique et en statique, en position allongée, debout ou assise entretient et améliore la souplesse, l'équilibre, l'autonomie, la confiance et le bien-être.



TARIF 1

125€

TARIF 2

113€

TARIF 3

88€

TARIF 4

63€

Lieu	Jour	Horaires	Intervenante	Période
Salle Chaudronnerie	Mercredi	10h à 11h15	Catherine Jacotot	Cycle 1
Salle Chaudronnerie	Mercredi	10h à 11h15	Catherine Jacotot	Cycle 2

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le lundi 31 août 2020

📅 Cycle 1 : reprise mercredi 23 septembre 2020

📅 Cycle 2 : reprise mercredi 24 février 2021

**En cycle : 15 séances hors vacances scolaires**