

**Relaxation et Sophrologie,
deux disciplines à la portée de tous.**

Tarifs :

“Bien être & bien naître”

Séance le Mardi matin (9h à 10h)
ou le Mardi soir (20h à 21h)

5 séances : 80€ (CD pour l'entraînement
personnel et dossier écrit inclus)

“Bien vivre au quotidien”

Séance le Jeudi soir (20h à 21h)
Ou le Vendredi matin (9h à 10h)

Trimestre : 90€ (les 10 séances)

“Soirée détente pour tous”

Séance le premier Vendredi de chaque
mois (20h à 21h30)

15€ / adulte

5€ / enfant

Quiétude est également
une association de Relaxation pour les
Enfants, dont l'objectif est de les aider à
"Bien grandir".

"Massage bébé"

"Portage bébé en écharpe"

"Relaxation et massage pour les 4-12 ans"

Bien
Grandir



**Massage Bébé
Portage Echarpe
Relaxation**

Mme ROCHE Cécile
Sophrologue & Relaxologue
04 76 48 34 71
06 14 09 82 76
www.relaxetcie.fr
cecile.roche@relaxetcie.fr

Adhésion à "Quiétude" : 5€



Association de Relaxation
et de Sophrologie

“Bien vivre”

Association loi 1901, publiée au
JO du 21/04/2007

“Bien être & bien naître”

La grossesse est une expérience unique pour la femme, un état privilégié dans sa vie...



La sophrologie permet d'accompagner la future maman dès le début de sa grossesse.

Elle lui permet de vivre en confiance celle-ci, de s'investir dans la relation à son bébé et de préparer son accouchement.

L'atelier “**Bien être & bien naître**” comprend 5 séances d'1 heure au cours desquelles la future maman apprend :

- à se détendre physiquement et mentalement
- à gérer ses émotions et aborder positivement la naissance



“Bien vivre au quotidien”

Le stress est un ennemi au quotidien : il est source de tensions physiques et émotionnelles.

Il a des répercussions sur le sommeil, l'humeur, la digestion et donc sur notre qualité de vie.

Face aux pressions, aux tensions, aux soucis quotidiens, la Relaxation et la Sophrologie apportent une réponse, en rétablissant l'équilibre entre le corps et le mental.



Mandala, outil de Relaxation

Accordez vous un moment privilégié avec l'atelier "**Bien vivre au quotidien**". Soit 1 heure de Relaxation et de Sophrologie (en groupe) chaque semaine.

Les séances sont rythmées par des exercices de respiration, de visualisation, d'auto massage et d'expression corporelle.

“Soirée détente pour Tous”

1h30 de détente à l'écart des urgences et des sollicitations du quotidien.

1h30 d'exercices, de jeux de Relaxation (mandala, auto massage, détente musculaire...) et de Sophrologie (visualisation).

1h30 de bien être à vivre en couple, en famille ou entre amis.



Tous les ateliers "**Bien vivre**" se déroulent sur Eybens, dans une salle de relaxation propice à la détente.

