

« Sophro Relaxation »

Proposition d'atelier collectif de sophrologie



Informations générales

Intervenante : Kelly Bunoust

Sophrologue certifiée RNCP et sonothérapeute

Pour l'association : Art de la peinture ou du Bien-être

- Durée : 1 heure
- Effectif : 8 à 10 participants maximum
- Les séances sont accessibles à tous, sans prérequis.
- Fréquence bimensuelle – les mardis de 18h à 19h
- Lieu : Salle des Assos de St Lubin des Joncherets– 28350
- Tarifs :
 - ✓ A la séance : 15€/personne
 - ✓ Abonnement annuel : 260€/personne – possibilité de payer en 4 fois
 - + Adhésion annuelle à l'association : 20€/pers.
- 1 séance découverte offerte
- Calendrier 2026/2027 :
 - ✓ Septembre : 8 & 22
 - ✓ Octobre : 6 & 20
 - ✓ Novembre : 3 & 17
 - ✓ Décembre : 1 & 15
 - ✓ Janvier : 5 & 19
 - ✓ Février : 2 & 16
 - ✓ Mars : 2 & 16
 - ✓ Avril : 6 & 20
 - ✓ Mai : 4 & 18
 - ✓ Juin : 1 & 15 & 29

Présentation

Ces séances d'une heure permettent d'aborder des thématiques précises du quotidien afin d'accompagner les participants vers une meilleure connaissance d'eux-mêmes, un mieux-être durable et le développement de leurs ressources personnelles.

La sophrologie est une méthode psycho-corporelle qui agit à la fois sur le corps, les émotions et le mental. Grâce à des exercices de respiration, des mouvements doux et des visualisations guidées, elle permet de mieux comprendre les mécanismes qui se jouent en nous, de développer notre capacité d'adaptation et d'acquérir des outils concrets à réutiliser au quotidien.

L'objectif de ces ateliers est de proposer un véritable accompagnement collectif autour du développement personnel, tout en offrant un temps de détente et de recentrage.

Un programme est élaboré en début d'année afin de proposer une progression cohérente des thèmes abordés. Chaque séance s'inscrit dans une continuité, permettant aux participants d'intégrer progressivement les outils de la sophrologie et d'avancer vers un mieux-être et une compréhension de soi.

Kelly BUNOUST – Sophrologue certifiée RNCP, Sonothérapeute

Conscience en soi

06.11.75.97.19 - Email : conscienceensoi@outlook.fr

SIRET : FR79210501700026

« Sophro Relaxation »

Cette approche reprend la logique d'un accompagnement individuel, adaptée au format collectif : chaque thème vient compléter le précédent afin de construire un véritable parcours d'évolution personnelle.

