



ATELIER D'INITIATION A LA SOPHROLOGIE

Animé par PATRICIA PAUGHAM
Infirmière en secteur psychiatrique (CMP de Bordeaux)
Praticienne diplômée en sophrologie, école Alfonso Caycedo

La sophrologie a été créée en 1960 par Alfonso Caycedo médecin neuropsychiatre colombien.

C'est une discipline visant à résoudre un certain nombre de désordres et à développer une personnalité plus harmonieuse, par la conscience de soi et le renfort des structures positives. Il ne s'agit pas tant de se représenter notre corps que de le sentir - ressentir, de le vivre tel qu'il est réellement.

VENDREDI 30 NOVEMBRE 2007
De 10 h à 12 h

GYMNASE GAILLON
VIROFLAY

Entrée libre aux adhérents de l'ARAPS