

## Cet été venez découvrir la Sophrologie Caycédienne !

Tombée sous le charme de la Forêt des Coulmes, j'ai décidé de m'installer à Rencurel il y a un an et demi.

J'ai 2 professions qui me permettent d'exprimer ma créativité et ma passion pour le Vivant : Paysagiste concepteur et Sophrologue.

J'ai installé cette 2<sup>ème</sup> activité à la Maison de Santé de St-Martin-en-Vercors, dans un cabinet où je propose des stages, des séances de groupes hebdomadaires et des séances individuelles.

### Cet été je vous propose de venir découvrir cette pratique à Rencurel.

La **Sophrologie Caycédienne** c'est d'abord une pratique à expérimenter par soi-même !

La relaxation en est une des bases. Les tensions, les douleurs nous invitent à être plus présents à notre corps et à nous même. Sans a priori ni jugement nous pouvons apprendre à vivre de nouveaux repères corporels.

Etre détendu c'est aussi être disponible. La sophrologie nous permet alors une exploration par des mouvements simples et doux, par des techniques de visualisation. Pratiquée régulièrement, elle permet de développer une conscience plus sereine, trouver une unité corps / esprit, vivre sa corporalité, vivre ses émotions. Elle permet de se (re) trouver pour s'ouvrir au monde et aux personnes qui nous entourent de manière juste et vraie. Cette pratique est au service de notre liberté d'être et de notre autonomie.

Elle s'adresse aux adultes comme aux enfants (SophroContes), et est très bien adaptée à des séances en extérieur (SophroNature).

**Cet été** je propose ce type de séances, sous forme de découverte, pour ceux qui souhaitent prendre une pause détente et ludique à Corrençon et à St Martin.

Je propose également un stage à Rencurel les 8 et 9 août pour ceux qui souhaitent approfondir la pratique (adapté aux débutants).

Enfin, je propose au Rencurélois de venir découvrir gratuitement mon travail **le samedi 18 juillet à 16h pour les enfants (accompagnés) et à 17h30 pour les adultes**. Rendez-vous au gîte des Rimets.

Informations et renseignements :

[www.sophronature.com](http://www.sophronature.com) / 06 82 33 74 85



### 3 INTERVENANTES AU GITE DES RIMETS CET ETE

Nous serons 3 femmes à intervenir au gîte des Rimets cet été :

Marylène Serrat (Astrologie et Massages),

Emmanuelle Gerin (Réflexologie et Eveille du corps-danse)

Stéphanie Marsura (Sophrologie Caycédienne)

Au travers d'ateliers de groupes et de séances individuelles, vous pourrez ainsi découvrir 3 manières d'aborder le corps, 3 sensibilités complémentaires !

<http://www.gite-vercors-rimets.fr>

