



**Coralie Grangeot Art-Thérapeute et Sophrologue**  
**STAGE DE SOPHRO-RELAXATION &**  
**DANSE-LIBRE**

*J'ai la joie de vous retrouver pour 8 séances de bien-être... Eliminer toutes les tensions physiques émotionnelles et mentales, retrouver votre ancrage et votre harmonie pour repartir pleine de positif et de joie !*

**Salle des Mariages - Mairie de Méré/ 18 Oct - 15 Nov**

**13 Déc - 24 Janv - 14 Fév - 14 Mars - 25 Avril - 6 Juin.**

**Samedi De 10h00 à 12h30 Arrivée souhaitée à 9h45 pour le café gourmand !**

Après quelques étirements, allongés agréablement dans un état de détente profonde, vous visualiserez des couleurs des images agréables, ensuite dans des mouvements simples, lents, vous danserez avec votre respiration, rencontre avec vous-même puis les autres. Vous vivrez des consignes simples et ludiques au son de musiques du monde pour accueillir des sensations et émotions. Les expérimentations vous permettront de lâcher prise et de mettre en œuvre votre créativité dans un journal créatif ...

**Art thérapeute médiations plastiques Inécat depuis 2009    Sophrologue IFS depuis 2016**

**Animatrice Danse Thérapie depuis 2020**

**INSCRIPTIONS 2 semaines avant la date au 06 12 76 02 43**

**Règlement sur place : 25 euros la séance**