



# Sophrologie

vivez l'harmonie dès aujourd'hui

Des séances de groupe en direction des femmes sur le thème de l'équilibre général sont proposées une fois par semaine, **tous les lundis de 14h à 15h**, à compter du **16 janvier** jusqu'à mars 2012

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

### Centre de ressources ANCRAGES

42 Bd d'Annam - Bât N°3 - 13016 MARSEILLE

Tel : 04 91 48 78 42

Metro Bougainville Bus n° 36 arrêt Rabelais frères

Accès public possible via le Rond-point Eydoux Monjarde  
(au croisement Traverse de la Monjarde / Bd Emmanuel Eydoux)

[www.ancrages.org](http://www.ancrages.org)



## L'atelier santé femme proposé par Ancrages s'appuie sur une initiation à un art de vivre ...

Comprendre notre état de santé, identifier les différents codes socioculturels liés au corps, à la sexualité, aux comportements alimentaires, prendre en compte nos trajectoires personnelles (rupture, exil, violence, isolement...etc) afin de comprendre nos résistances à prendre soin de nous.

L'atelier santé femmes est à la fois un espace d'expression et d'échanges et propose de s'appuyer sur la sophrologie comme un chemin vers l'équilibre général. A la recherche de l'harmonie, la sophrologie nous permet de retrouver la sérénité et la paix intérieure en devenant acteur de notre propre vie.



Utilisez vos propres ressources,  
pour un bien-être au quotidien

---

accessible à toutes,

## ... vers le développement de conscience

Des techniques  
simples,  
adaptables,  
à la portée de tous

### L'équilibre général

pour gérer son **stress** et  
apprivoiser ses **émotions**,

être à l'écoute de son  
**corps**,  
découvrir les bienfaits de la  
**respiration**,  
développer sa capacité à  
**se détendre**.

utile à chacune