



Atelier Sophrologie



**Pour faciliter et développer sereinement
votre pratique musicale**
Venez découvrir les bienfaits de la Sophrologie !

- Vous libérer de vos tensions
 - Chasser la fatigue
 - Améliorer votre respiration
 - Vous recentrer sur le plaisir de jouer
 - Développer la confiance en vous
 - Accroître votre concentration et votre mémoire
 - Booster votre créativité
 - Préparer une représentation
- 

Pour qui ?

La sophrologie peut être pratiquée par tous, quelle que soit la condition physique (à partir de 6 ans). Les exercices s'adaptent aux contraintes de chacun.

La méthode

La sophrologie offre des outils puissants pour apprendre à vous détendre et vous libérer en douceur des tensions et des blocages, puis pour prendre conscience de vos capacités. Vous développerez alors de nouveaux comportements permettant de franchir les obstacles ou tout simplement de booster vos capacités musicales.

UN THÈME PAR SÉANCE
VOUS CHOISISSEZ D'ASSISTER À UNE, PLUSIEURS,...
OU TOUTES LES SÉANCES !

SÉANCES ENTRE 11H ET 12H30
LES DIMANCHES 12 FEV, 19 MARS, 16 AVRIL,
14 MAI, 4 JUIN, 25 JUIN
AU POLE MUSICAL, SALLE MAKÉBA

Tarif : 10 € par séance

**Inscription : Muriel Brouquier - 06 10 21 13 03 - mbrouquier@free.fr
(ouvert aux non adhérents Zic en Herbe)**



zic
EN
HERBE