

## Des ateliers de sophrologie pour prendre soin de soi au quotidien

Marciac, Mirande, Villecomtal trois adresses



Des ateliers de sophrologie pour prendre soin de soi au quotidien

Au travers de ses différentes actions l'association Court 'Echelle souhaite donner à chacun les moyens d'accéder à plus d'autonomie dans ses relations et dans sa vie quotidienne en favorisant l'équilibre et le développement personnel de l'individu. Centre de formation aux techniques corporelles, relaxation, sophrologie, communication pour les professionnels de l'enfance, la petite enfance, du handicap et des personnes âgées depuis près de 10 ans, les sophrologues de Court'Echelle animent depuis de nombreuses années des ateliers de Gym douce et sophrologie.

Déjà installée à Marciac au Cabinet de Kiné, (46 Rue Saint-Jean) le jeudi à 18h00, Marine Triaureau, sophrologue ouvre deux ateliers supplémentaires à partir du 18 septembre à Mirande à la salle de danse du gymnase d'Artagnan le mardi à 18h30, ainsi qu'à Villecomtal à la salle du presbytère le lundi à 17h30. La diversité des lieux et horaires proposées permet aux participants de rattraper des cours sur un autre lieu, un autre jour, et ainsi, de participer aux ateliers en fonction de leur propre planning.

Ces ateliers ouverts à tous quelle que soit votre condition physique, vous offriront une parenthèse dans la vie quotidienne pour améliorer le bien être et vous inviteront à la détente corporelle et mentale, par la pratique d'auto-massages, de mouvements doux, la maîtrise de la respiration et la construction d'images positives. Pour tous renseignements et inscription contactez le 06 40 06 95 36 / [www.courtechelle-crea.com](http://www.courtechelle-crea.com)