



**Pôle d'activités d'Aix - Tech'indus bat 22 – 645 rue de Montricher – 13290 Aix en provence**  
**LES ATELIERS DE LA CONSCIENCE - 07 50 93 81 00**  
**ATELIERS DE GROUPE HEBDOMADAIRES - SOPHROLOGIE**

*Marilyn vous accueille*

**Du Lundi au samedi - Séance d'1h sur différentes thématiques - 10 €/pers**

**Plusieurs créneaux horaires disponibles -10h/11h**

**-15h/16h**

**-18h/19h**

**- LUNDI - Ateliers pour les personnes souffrant d' un cancer**  
**- Equilibre général, la pensée positive - Acceptation - Estime de soi**  
**- Confiance en soi - Gestion de la douleur – Relâchement musculaire**

**- MARDI - Gestion du Stress en général - (adultes)**  
**- La respiration - La concentration - Gestion des émotions ( savoir diminuer une tension due à un stress) - Lâcher prise - Relaxation**

**- MERCREDI - Ateliers Enfants - 6 /8 ans et 9 /11 ans**  
**- Eveil à la concentration, à la créativité, à la détente, à l'esprit d'analyse, à la gestion des émotions, à la confiance en soi et à l'estime de soi - S'exprimer et partager au sein d'un groupe**

**- JEUDI - Confiance en soi - (adultes)**  
**- Retrouver ses capacités - Surmonter ses peurs - Lâcher prise**

**- VENDREDI - Valeurs de vie - (adultes)**  
**- Notre moteur - Vivre en harmonie avec ses valeurs de vie**  
**- Déculpabiliser - Développer une autonomie au bonheur durable**

**- SAMEDI - Détente et vitalité pour la fatigue / manque d'énergie**  
**- Relaxation - Relâchement musculaire - Se libérer des tensions -**  
**- Somatiser du positif - Mobiliser son énergie - La respiration**  
**- Le sommeil**

**Prévoir pour tous les ateliers un petit tapis gym pour la relaxation**