

## Atelier de sophrologie en ligne

Après le succès des premières séances de sophrologie en ligne, l'association A3 a le plaisir de vous annoncer la mise en place de sa prochaine session de sophrologie en ligne qui aura lieu au cours du mois de juin 2020.

*La Sophrologie est une méthode et des techniques basées sur la respiration et l'écoute du corps qui vont nous permettre d'harmoniser le corps et l'esprit, de nous sentir présent et de nous mettre en action. Écouter les signaux du corps, vivre l'instant présent, mettre notre énergie dans les choses sur lesquelles nous pouvons agir et d'accepter ce que nous ne pouvons pas changer.*

**Vous souhaitez participer à ces séances nous vous donnons rendez-vous les**

**Lundis de 18h à 19h15**

**Du 8 juin au 29 juin**

**Le nombre de participants étant limité, merci de vous inscrire au plus vite :**

**[associationa3.marseille@gmail.com](mailto:associationa3.marseille@gmail.com)**

**06 50 38 52 43**

Nous utiliserons l'application SKYPE pour communiquer en ligne, en vidéo-conférence. Un document explicatif accompagne cette invitation.