

# Marie-Pascale MAROTTE

**PRÉSENTATION : ateliers de sophrologie de groupe**



Ces **séances de sophrologie collectives** sont une merveilleuse opportunité de découvrir la sophrologie dans un cadre dynamique et soutenant, entouré de personnes partageant des objectifs similaires.

Durant ces séances, vous serez guidé à travers des **exercices de relaxation dynamique, de respiration et de méditation**, conçus pour favoriser le **bien-être mental, émotionnel et physique**.

La séance commence par 10mn de relaxation dynamique puis se continue par une séance de sophrologie allongée avec fond musical qui vous permettra de vous détendre corporellement, mentalement et de vous ressourcer

La séance se termine par un échange.

La **sophrologie en groupe** offre un espace unique pour **apprendre, partager et avancer ensemble**.

Que vous cherchiez à réduire le stress, à améliorer votre sommeil, ou simplement à trouver un moment de paix dans votre semaine, nos séances de groupe à Tours sont adaptées à tous les niveaux et besoins.

L'enseignante, Marie-Pascale Marotte est sophrologue certifiée de l'école William bonnet de Tours.

Formée à l'animation des groupes et aux relations humaines elle a obtenu un D.U.F.R.A de l université François Rabelais de Tours

## **CONTACT : Marie-Pascale Marotte**

Tél : 06 11 61 48 00

E-mail : mpmarotte37@gmail.com

Site web : <https://mariepascalemarotte.fr>

## **TARIFS :**

- **Abonnement annuel** : 330 euros (possibilité de régler en plusieurs fois sur demande) pour la période du vendredi 9 septembre 2024 au vendredi 27 juin 2025 +adhésion \*
- **Carte de 10 séances** 120 euros (possibilité de régler en plusieurs fois sur demande)

Autre possibilité de participation

- **Une séance** : 15 euros+ adhésion\*

*\*Pour les ateliers réguliers : abonnement annuel et cartes de 10 séances, l'adhésion obligatoire à l'association de 22€ est à régler. Faire un chèque à l'ordre des « Ateliers du champ Girault », l'enseignant transmettra.*

*Pour les séances uniques, une adhésion de 5 euros sera demandée. Faire un chèque à l'ordre des « Ateliers du champ Girault », l'enseignant transmettra. »*

Pour tout parrainage avec inscription à l'abonnement annuel, **une réduction de 30 euros** sera accordée au parrain

**Les débutants sont les bienvenus-Inscription possible en cours d'année**

## **HORAIRES :**

le vendredi de 14h30 à 15h30

Il n 'y a pas d'atelier pendant les vacances scolaires

Pour votre confort apportez votre tapis de yoga, un plaid et 2 petits coussins (pour caler votre nuque et soutenir vos genoux pendant la séance de sophrologie allongée.

## **Autres lieux /autres activités:**

Anime des ateliers de sophrologie de groupe en ligne chaque mardi à 18h

Sophrologue énergétique formée à l'astrologie Védique consulte au 2 rue du plat d'Étain à Tours et en ligne