Marie-Pascale MAROTTE

PRÉSENTATION : ateliers de sophrologie de groupe

La sophrologie issue du zen, du yoga, du bouddhisme et de l’hypnose permet l’apprentissage de techniques qui nous aident à mieux gérer les stress, les émotions et à nous connecter à nous-même.

Grâce à la relaxation corporelle et mentale, la respiration et la méditation, elle favorise la détente du corps et de l’esprit, le lâcher prise, le ressourcement. Elle développe une perception positive de nous-même.

Les séances débutent par 10mn de relaxation dynamique et sont suivies d’une sophrologie allongée de 30mn accompagnée d’une méditation guidée.

Pratiquée en groupe, elle crée un espace de repos et de connexion, harmonisant corps, âme et Esprit.

Une pratique régulière améliore la gestion du stress, le sommeil et apporte un moment de paix, renforçant la confiance en soi au quotidien.

Les séances ayant lieu dans la petite salle des ateliers du champs Girault, je ne prends pas plus de 6 inscrits à cet

atelier

Je suis Marie-Pascale Marotte, spécialisée en libération émotionnelle et auteure de plusieurs livres dont « hypersensibles évitez le burnout » et Méditer avec les arbres – 20 méditations pour retrouver la paix du coeur.

CONTACT : Marie-Pascale Marotte

Tél : 06 11 61 48 00

E-mail : mpmarotte37@gmail.com

Site web : *https://www.mariepascalemarotte.com*

TARIFS :

– **Abonnement annuel** : 297 euros pour la période du jeudi 11 septembre 2025 au jeudi 25 juin 2026 +adhésion *
– Abonnement étudiant-chômeur- RSA et retraite minimum : 240 euros pour la période du jeudi 11 septembre 2025 au jeudi 25 juin 2026 +adhésion *

Il est possible de me régler en plusieurs fois 1-3 ou 10 fois (par chèques qui me seront remis au moment de l'inscription)

Autre possibilité de participation
– **Une séance :** 15 euros

– **Séance découverte offerte**

** Adhésion obligatoire aux Ateliers du Champ Girault : faire un chèque à l'ordre des « Ateliers du champ Girault », l'enseignant transmettra. »*

Adhésion: 23 euros

Adhésion de soutien : 30 euros ou plus

Les débutants sont les bienvenus

HORAIRES :

le jeudi de 18h à 19h

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 énergéticienne consulte au 2 rue du Plat d’Etain à Tours, en ligne et à distance

Retrouvez mes médiations gratuites sur https://www.youtube.com/@lmarie-pascalemarotte