

Yoga compagnie. Une nouvelle section de sophrologie

Le Télégramme

Publié le 11 octobre 2019 à 12h54



Valérie Manreza, sophrologue, anime les cours le jeudi.

Depuis 2016, l'association landéventaise Yoga & compagnie, propose des cours de yoga animés par Philippe Latour, le mardi au dojo de 20 h 30 à 22 h. Cette année, une nouvelle section de sophrologie a été ouverte.

Valérie Manreza, sophrologue, propose ainsi un choix de cinq ateliers de six séances chacun sur des thèmes comme : gérer ses émotions, développer la confiance en soi, favoriser un sommeil de qualité. « Cette méthode psycho-corporelle qui s'inspire du yoga et de l'hypnose, s'adresse à toute personne souhaitant apprendre à se détendre, à acquérir une meilleure connaissance de soi et à affronter les défis du quotidien avec sérénité », explique Valérie Manreza. Proposées pour un petit groupe de cinq à huit personnes au maximum, les séances ont lieu le jeudi, de 20 h à 21 h 15, à la Maison des associations. Une séance d'essai gratuite est toujours possible en cours d'année, précise la sophrologue. Cette méthode s'adresse à toute personne souhaitant apprendre à se détendre, à acquérir une meilleure connaissance de soi et à affronter les défis du quotidien avec sérénité.

Assemblée générale mardi 15

Les adhérents des deux sections Yoga et Sophrologie vont se réunir pour l'assemblée générale de l'association le mardi 15 octobre à 22 h, au dojo, à l'issue du cours de yoga. Toute personne intéressée par l'une ou l'autre de ces activités y sera également bienvenue.

Pratique

Contact : association Yoga & compagnie par tél au 07 84 54 72 59.