

# La sophrologie

*Le développement de la conscience de soi  
au service du mieux-être professionnel*

**Samedi 28 mars**

**de 14h à 17h**

**La prise de distance :** *travail sur les moyens de prise de distance face aux difficultés professionnelles du quotidien.*

**L'écoute du corps :** *l'importance d'apprendre à écouter son corps pour se découvrir et mieux se comprendre soi-même*

**Les exercices sophro :** *présentation et mise en pratique de différents exercices permettant d'accéder à ce mieux-être*



**Mathieu GUÉLOU**  
**Sophrologue**



**13, place de la  
mairie de Bazouges  
53200 Château-Gontier**



**06 52 62 59 64**