



Régine

Régine propose une séance mensuelle de sophrologie-relaxation au COSEC, le mardi en salle D3 de 11h45 à 12h45.



Le but de ces séances de relaxation :

- Réapprendre à respirer afin d'atteindre l'état de relaxation.
- Prendre conscience de toutes les parties de son corps afin de le ressentir
- Retrouver confiance en soi.
- Gérer tensions, stress et garder son calme.
- Retrouver l'état de bien-être.
- Découvrir ses propres ressources, s'épanouir et améliorer sa qualité de vie
  
- Retrouver un bon équilibre général en

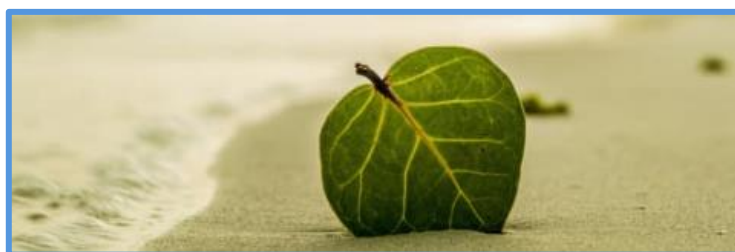
renforçant ses capacités physiques et mentales

Public concerné : groupe d'hommes et femmes sans condition particulière.

Prévoir une tenue simple et décontractée.

Régine met à la disposition de tous des livres qu'elle a sélectionnés sur le développement personnel et la sophrologie. Il est possible de les emprunter à l'accueil. [Voir ci-dessous](#)

Les demandes d'inscription sont prises directement auprès de l'animatrice, Régine.



## Sophrologie - relaxation

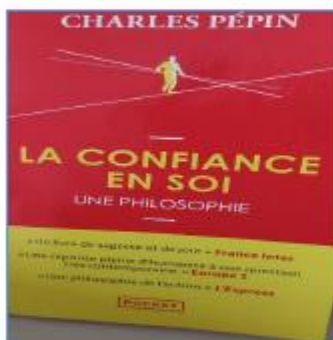


### AU CŒUR DE L'ALIGNEMENT

de Veronica Brown

Méthode nouvelle et complète pour opérer un alignement à plusieurs niveaux aussi bien intérieur qu'extérieur.

Au travers de questionnements multiples, d'exercices pratiques et de rituels simples à mettre en place au quotidien, cet ouvrage va changer votre vision de l'existence et de vous-même.



### LA CONFIANCE EN SOI

de Charles Pépin

L'auteur, agrégé de philosophie, nous présente un livre plein d'humanité et de sagesse, facile à intégrer dans sa vie pour avoir davantage confiance en soi.



### LES QUATRE ACCORDS TOLTÈQUES

de Don Miguel RUIZ

Enseignements des chamans mexicains ayant pour origine la tradition toltèque.

Don Miguel révèle la source des croyances limitatives qui nous privent de joie et créent des souffrances inutiles. Il montre en des termes très simples comment on peut se libérer du conditionnement collectif, afin de retrouver la dimension d'amour inconditionnel qui est notre origine et qui constitue le fondement des enseignements toltèques.