

Groupe limité à 7 participants

Atelier de gestion du stress et de l'anxiété

Découvrez des outils concrets pour mieux gérer le stress grâce à deux approches complémentaires :

Les jeudis de 13h00 à 14h30

- **Voyage sonore** : relaxation profonde grâce à la voix et aux vibrations d'instruments acoustiques.
- **Sophrologie** : faire une pause dans le tourbillon de la vie, revenir à l'ici-maintenant du corps...
- **Ateliers découverte** : 24/09 et 08/10
- **Cycle** : 15/10 → 19/11
- **Intervenant.es** :
Muriel Vandergucht & Aïssatou Diop

Le parcours : cultivons ensemble la sérénité!

Tous les jeudis de 13h00 à 14h30

- Voyages sonores, sophrologie
- Echanges d'expériences

Ateliers découverte

Jeudi 24/09
Découverte de la sophrologie

Jeudi 08/10
Découverte du voyage sonore

Cycle des 6 séances

Jeudi
15/10

Jeudi
22/10

Jeudi
29/10

Jeudi
05/11

Jeudi
12/11

Jeudi
19/11

Groupe limité à 7 participants

Deux pratiques complémentaires

La sophrologie

Les bienfaits : détente, apaisement émotionnel et bienveillance envers soi, repartir avec des outils simples, réutilisables dans la vie quotidienne.

En savoir plus sur la sophrologie et sur Muriel ? www.murielvandergucht.be

Après chaque session de sophrologie, un échange en groupe est prévu. Cet échange permet de se sentir moins seul face à l'anxiété et de s'enrichir de l'expérience des autres participants.

Un travail corporel, respiratoire et sensoriel pour soutenir l'apaisement.



Muriel Vandergucht, psychologue

Voyage sonore

Les bienfaits : déconnexion mentale, régulation du système nerveux, relâchement. Une expérience immersive avec la voix, le chant et les vibrations d'instruments acoustiques (carillons, zenko, percussions douces.)...

En savoir plus sur les voyages sonores et sur Aïssatou ? www.l-arbre-a.com



Aïssatou Diop, Thérapeute psycho-corporelle , chanteuse et comédienne.

Groupe limité à 7 participants

Intervenantes

Muriel Vandergucht

Psychologue et psychothérapeute
(thérapie centrée sur la personne,
hypnose, sophrologie, EMDR).

- **E-mail** : murielvandergucht@gmail.com
- **Mobile** : +32 477 68 98 12
- **Website** : www.muriel-vandergucht.be

Aïssatou Diop

Thérapeute psycho-corporelle.
Chanteuse & comédienne.

- **E-mail** : info@l-arbre-a.com
- **Mobile** : +32 476 94 03 53
- **Website** : www.l-arbre-a.com

Tarifs & inscriptions

Atelier découverte : 2,50 €
Cycle des six séances : 15 €

Atelier proposé dans le cadre de l'aide psychologique de première ligne
PsyBru. Paiement à l'avance sur le compte :

BE30 0014 6434 2211

Pour s'inscrire :

1. contacter Muriel par e-mail : murielvandergucht@gmail.com
2. compléter le formulaire
3. participer à un entretien préalable ou à un atelier découverte,
4. effectuer le paiement.

Places attribuées par ordre de réception des paiements.
Compte tenu du nombre limité de participants, merci de ne vous inscrire que si vous êtes certains de pouvoir participer au cycle. L'inscription est ferme et définitive.