

EXPLORER SES
LIMITES POUR
MIEUX SE
RESPECTER

2,50 €
PAR
ATELIER

ATELIERS PSYCHOCORPORELS : COMMENT PRENDRE SA PLACE ?

BOUGER, RESSENTIR,
AJUSTER : LE CORPS
COMME BOUSSOLE

UTILISER LA
RESPIRATION COMME
POINT D'ANCRAGE
DANS LE QUOTIDIEN

LE YOGA ET LA SOPHROLOGIE
POUR LIBÉRER LES TENSIONS
MENTALES ET PHYSIQUES

5 LUNDIS CONSECUTIFS
19 & 26 JANVIER
02, 09 & 16 FEVRIER
DE 10H30 à 12H00
OU DE 12H45 à 14H15

OUVRIR UN ESPACE POUR
SOI ENTRE FEMMES SANS
JUGEMENT

PsyBru

la Maison des
Femmes
de Schaerbeek
het Huis van de
Vrouwen
van Schaerbeek

LES ATELIERS SE DEROULENT A LA MAISON DES FEMMES
RUE JOSAPHAT 253, 1030 SCHAERBEEK

LES INSCRIPTIONS SE FONT AU PLUS TARD 48H AVANT LA DATE DE L'ATELIER
AU 02 240 43 50 OU PAR MAIL MAISONDESFEMMES@1030.BE

ATELIERS ANIMÉS PAR SOPHIE GILON PSYCHOLOGUE ET OLIVIA DEGREZ
PROFESSEURE DE YOGA