



3 séances

- Mardi 14 novembre
- Mardi 21 novembre
- Mardi 28 novembre

- 12h30/13h30

Inscription, avant 12h, au plus tard le :

- 13 novembre
- 20 novembre
- 27 novembre

Un lien pour vous connecter à votre séance sera adressé à l'adresse mail enregistrée dans votre profil adhérent, ceci le matin même du jour de votre séance.

L'atelier initie chacun à prendre conscience de son corps et de ses stress à travers les tensions qui l'habite.

#### PROGRAMME

- **Je prends soin de mon dos :**
  - Mouvements et étirements pour relâcher les tensions physiques et soulager les douleurs musculaires
- **Je prends soin de moi en pratiquant le « DO-In » :**
  - Réguler son énergie par l'automassage : tapotements, digitopression et étirements
- **Je prends soin de moi et de mon corps par le « Zen Shiatsu » :**
  - Étirements en correspondance avec les méridiens pour réguler l'énergie du corps et retrouver souplesse et agilité tant physique que mentale.

#### MODALITES

- Adhésion à la section "En ligne - En forme" saison 2023/2024 nécessaire :
  - 10 € / saison (20 € pour les non-bénéficiaires d'une subvention, ex. prestataires...)
- Séances à titre gracieux
- Chaque séance est à souscrire dans le catalogue « produits » de la section
- Chaque séance peut être suivie indépendamment, mais nous vous invitons toutefois à suivre les 3 séances d'un atelier pour le meilleur bénéfice possible
- Offres disponibles à la vente sur [www.esrenault.fr](http://www.esrenault.fr)

#### Corinne



Votre intervenante

Corinne SOURZAT est sophrologue et praticienne en shiatsu depuis 30 ans.

#### Ses domaines d'interventions :

- Gestion du stress
- Retrouver confiance en soi / estime de soi
- Trouver l'équilibre entre émotions, pensées et corps
- Retrouver une qualité de sommeil
- Outils utilisés : sophrologie, hypnose, coaching, shiatsu.

#### Son objectif :

- « Mettre mes compétences au service du bien-être afin que chacun puisse trouver équilibre et épanouissement ».

Corinne coache durant la saison le cours de Zen Shiatsu (section Equilibre et Energie de l'ESR)