

Qui suis-je?



Retrouvez-moi:



Présidente de l'Association Au Coeur de l'Être  
2 clos de la sapinière

60650 SAINT AUBINEN BRAY

- Formatrice depuis plus de 15 ans
- Coordinatrice pédagogique depuis plus de 12 ans
- Référente handicap depuis plus de 5 ans

- Sophrologue Relaxologue, Praticienne en relaxation sonore et vibratoire formée par ISTHME formation
- Praticienne en soins Lahochi

- Accompagnement individuels en cabinet et à domicile
- Ateliers de sophrologie et relaxation en association, et structures d'aide et d'accompagnement, entreprises
- Formation en gestion du stress



Vanessa CUS - E.I

Centre de Thérapies Complémentaires

468 rue du Général Leclerc

60390 AUNEUIL

CONTACT:

[www.aucoeurdeletre60.fr](http://www.aucoeurdeletre60.fr)

06 14 48 22 16

[aucoeurdeletre60@gmail.com](mailto:aucoeurdeletre60@gmail.com)

VANESSA CUS - E.I

SOPHROLOGUE

RELAXOLOGUE



# Les ateliers

Des **ateliers bien-être**, qui permettent d'explorer **différentes techniques** pour accéder à un état de **détente**, de calme, de paix intérieure, et qui amènent aussi à se (re)découvrir, à mieux gérer son stress et ses émotions.

Je m'appuie principalement sur 3 outils ressources que nous avons tous en nous:

- la respiration
- la détente musculaire et mentale
- la visualisation positive

et que j'associe à notre sens créatif, à notre voix, aux sons et leur vibration, ou encore à nos sens, que ce soit dans le mouvement ou l'immobilité, pour des expériences variées et complémentaires, et avec des bienfaits immédiats.



Accessibles dès 15 ans.

## Relaxation , expression et créativité

Favoriser le bien-être, le lâcher-prise, l'expression de soi dans un mode créatif.

### Relax 'o collage



Un atelier qui allie la respiration, la méditation guidée et le collage en pleine conscience, sur des thèmes variés. Pour se (re)découvrir, se recentrer, apaiser les tensions et calmer le mental, puis laisser libre court à sa créativité.

### Relax son & voix



Utilisez votre souffle, redécouvrez votre voix et sa vibration pour accéder à une détente physique et mentale. Puis laissez vous bercer par les instruments de musique pour un voyage sonore amenant à une profonde détente et un voyage intérieur.

### Relax & Mandala



Une relaxation guidée pour se laisser arriver et décompresser, puis place à la créativité spontanée. Un moment qui favorise la concentration, le retour au calme et l'expression pour explorer notre univers intérieur, se recentrer et se déconnecter du quotidien.

## Sophro-relaxation

Favoriser la détente, la pleine conscience, l'ancrage et l'enracinement, la présence à soi.

### Sophro-relax des 5 sens



Reconnectez vous à vos 5 sens, en pleine conscience, pour relâcher votre corps et apaiser vos pensées et vos émotions. Une expérience sensorielle pour vous reconnecter à vous-même et à l'instant présent.

### Yoga Nidra



Pratique du rêve éveillé. En position allongée, accédez au lâcher-prise dès la 1ère séance. Une quête de relaxation profonde, dans l'immobilité, avec la respiration, la visualisation et la pleine conscience.

### Relaxation et mouvement



Explorez les techniques de relaxation par le mouvement. assis, debout ou même allongé. Découvrez le relâchement du corps par la danse sur des rythmes différents, les auto-massages et le Do-In, la relaxation dynamique ou encore les étirements doux.