

# SOPHROLOGIE-HYPNOSE & THÉRAPIE PAR LA NATURE

*"S'offrir un temps pour ralentir. S'accorder un espace pour mieux s'entendre  
et ainsi mieux s'écouter. Réveiller sa plus douce partition."*



*Jennifer Mayer*

*Sophrologue Certifiée RNCP*

*Praticienne en Hypnose*

*Méditation de Pleine Conscience*

*Thérapie Forestière*

Consultations à Fréjus et en visio

06 60 41 60 89

[www.souffledamour.com](http://www.souffledamour.com)

# *Sophro-Relaxation, Aqua Relax & Yoga Nidra*



## *Juin*

- Mercredi 8, 19h-20h20 à St-Aygulf  
~ Relaxation Thérapeutique de Jacobson ~
- Mercredi 15, 19h-20h20 à St-Raphaël  
~ Yoga Nidra Spécial Pleine Lune ~
- Mercredi 22, 19h-22h30 aux Issambres  
~ Cercle de Célébration du Solstice d'Été ~  
40€ repas inclus
- Mercredi 29, 20h-22h à St-Raphaël  
~ Apéro-Sophro Beach ~

## *Juillet*

- Mardi 5, 19h-20h20 aux Issambres  
~ Aqua Relax & Yoga Nidra ~
- Samedi 9, 7h-8h20 à St-Raphaël  
~ Aqua Relax & Méditation ~
- Dimanche 10, 8h-9h20 aux Issambres  
~ Aqua Relax & Méditation ~
- Lundi 11, 20h-21h20 à St-Raphaël  
~ Relaxation Thérapeutique de Jacobson ~

*1h20/15€*

# PROGRAMMATION

## Bain de Forêt

*Inspiré du Shinrin Yoku Japonais*



### *Juin*

- Mardi 14, 19h-22h à Bagnols-en-Forêt  
~ Connexion à la Pleine Lune ~
- Jeudi 30, 19h-22h à Montauroux  
~ Connexion aux Chênes Centenaires ~

### *Juillet*

- Samedi 2, 8h30-11h30 à Montauroux  
~ Connexion aux Chênes Centenaires ~
- Jeudi 7, 8h30-11h30 à Roquebrune  
~ Connexion au Minéral  
& au Végétal dans un Lieu Mystique ~
- Dimanche 17, 8h-11h aux Issambres  
~ Connexion au Végétal  
& Soins par l'eau Vivante ~

*Partenaire*

**Esterel**  
Côte d'Azur

3h/30€

# SOPHROLOGIE - RELAXATION BAIN DE FORÊT - YOGA NIDRA

*"La Santé par la Nature...  
Inspirons l'Harmonie, Soufflons l'Amour"*



## *Sophtro-Beach*

Une Rencontre avec la Nature autrement.  
Un regard qui ralentit et se pose. Tout l'Être qui s'émerveille et s'abandonne sur la plage.  
Le rythme de la Respiration qui s'harmonise progressivement avec les oscillations de la mer. Une alliance de la Sophrologie, Relaxation Thérapeutique, Méditation et Yoga Nidra.

## *Yoga Nidra*

Une pratique de Yoga immobile apaisant le mental, permettant de relâcher les tensions en profondeur. La promesse d'un voyage intérieur vibrant.

*Inscrivez-vous à l'une des dates  
proposées sur [www.souffledamour.com](http://www.souffledamour.com)*

*ou créez votre session privée (en  
individuel ou en petit groupe)*

*au 06 60 41 60 89*

## *Bain de Forêt*

Une immersion en pleine conscience au coeur de la Nature. Au fil de nos pas lents, c'est une invitation à ressentir la Forêt par tous les pores de la peau. Un éveil de tous les sens facilité par des expériences uniques. C'est une nouvelle façon d'être et de ressentir dans la Nature.

## *Aqua Relax*

Installé.e.s dans des anneaux de relaxation, laissez-vous porter par les douces oscillations de la mer. Sentez-vous flotter... Vous êtes guidé.e.s dans une Relaxation Profonde en Pleine Conscience. Un relâchement amplifié par le pouvoir bienfaisant de l'eau.

## *Relax Sunset*

Une Relaxation suivi d'un apéritif dînatoire.  
Un vent de légèreté et de joie nous enveloppent à tous les coups !