



**Bonjour à toutes et à tous !**

**Si, en cette rentrée de septembre, l'une de vos décisions concernait votre désir d'approfondir un équilibre émotionnel, de vivre des journées et des nuits de façon **détendue** et **dynamique**...**

**Alors ce qui suit peut être du plus grand intérêt pour vous !!**

**Un nouveau lieu de ressourcement, le Centre AGIR pour SOI**, vient d'être créé près du **Lac**, à côté de l'Urssaf, au **3 rue Théodore Blanc**. Je serai ravie de vous y accueillir prochainement.

Toute la semaine, vous y serez reçu en cours collectifs (*sophrologie, mise en forme matinale, découverte sensorielle*) ou en séances individuelles (*accompagnement en évolution personnelle, kinésiologie, sophrologie*). Le jeudi après-midi, j'interviens à la Maison Terre de Femmes (246, cours de l'Yser à Bordeaux).

**Pour que vous puissiez découvrir et tester en toute liberté ses activités, le Centre AGIR pour SOI vous ouvre gratuitement ses portes, les deux semaines du 13 au 17 et du 20 au 25 septembre !**

- Détails pratiques :**
- venez avec une tenue souple, une paire de chaussettes et une bouteille d'eau
  - **Les tarifs sont à la carte : me consulter au 06 65 47 91 95.**
  - **N'oubliez pas d'appeler pour réserver votre place dans les cours.**
  - Selon la demande, **des groupes supplémentaires pourront être constitués** à d'autres créneaux horaires.

**... Viendrez-vous ?...**

Au plaisir de vous rencontrer bientôt !  
Bien cordialement,

## **Le Centre AGIR pour SOI**



**Muriel Laradi**

**Kinésiologie, Sophrologie, EFT  
Coaching en Évolution personnelle  
Formation professionnelle en Communication  
06 65 47 91 95**

*Sentir, goûter la vie pétillante en soi...*

Bordeaux Lac - 3 rue Théodore Blanc, Buropole K, 33520 Bruges - 2<sup>ème</sup> bâtiment blanc à droite de l'Urssaf  
Bordeaux Nansouty - 246 cours de l'Yser, Maison Terre de Femmes, 33800 Bordeaux  
<http://www.agir-pour-soi.com> - [muriellaradi33@gmail.com](mailto:muriellaradi33@gmail.com)

**Siret : 495 167 025 00016**

**La Mise en Route matinale :** de 7:45 à 8:45 du lundi au vendredi

Ce **nouvel atelier** consiste en un **réveil doux et énergétique** de tout notre corps (organes, articulations...) au moyen de mouvements conscients, auto-massages, stimulations de points spécifiques.

**Arriver à son travail frais et dispo** est la meilleure condition pour passer **une bonne journée** en étant **centré, efficace** et **bienveillant**.

**La Sophrologie Dynamique :**

<b>lundi,</b>	de 17:45 à 18:45
<b>mardi,</b>	de 17:30 à 18:30
<b>mercredi,</b>	de 12:30 à 13:30

Cette discipline douce est très puissante. Elle favorise une **vision harmonieuse de la vie**.

La sophrologie permet de développer la **confiance en soi**, la **détente intérieure**. Le **flot continu des pensées se calme** peu à peu, permettant davantage de **concentration**, de **mémoire**, de **créativité**.

Bien connue des sportifs et des femmes enceintes, la sophrologie est utilisée pour **se préparer mentalement** de façon optimum avant un examen, un accouchement, une opération, etc.

Les **conséquences** positives sont nombreuses ;

- meilleure gestion de ses émotions, de son stress
- régulation du rythme cardiaque
- amélioration de son relationnel
- sommeil récupérateur
- harmonisation de la relation corps-mental-esprit
- libération des tensions musculaires et nerveuses...

### **A la Découverte Sensorielle du Vivant**

**mardi,** de 19:00 à 20:30 à Bordeaux Lac, au Domaine du Pinsan (Eysines) ou tout autre bois, parc alentours / au Centre Agir pour Soi

**jeudi,** de 18:00 à 19:30 à Bègles, au parc de Mussonville / à la Maison Terre de Femmes (Bordeaux Nansouty)

Ce **nouvel atelier** est une **ode au Vivant !**

Il se déroule en extérieur ou en intérieur selon les conditions météorologiques.

Nous apprenons à **entrer en relation** avec notre **environnement** en **développant notre attention à nos sensations**.

**Écoute fine** de nos **perceptions internes** au travers de nos **5 sens**, lors de marches plus ou moins lentes, conscientes, lors d'exercices de sensibilisation avec les végétaux, l'eau, les rochers, la terre...

Ces exercices s'adaptent à l'intérieur du centre que nous rejoignons lorsque les conditions météorologiques nous le demandent.

Des **exercices ludiques** utilisant la **visualisation créatrice** nous ouvrent à nos facultés **intuitives** et nous partons en voyage à la rencontre de notre **symbolique intime**.