

## Pendant les vacances

Offrez-vous 2 jours de ressourcement  
**par la sophrologie**  
en alternant les pratiques avec un travail  
**sur la voix,**

Manifestation de ce que nous sommes  
et de ce que nous avons vécu, portée par  
le corps, notre voix témoigne des  
blocages, des conflits non résolus, de nos  
états d'âme.

Stages animés par :

Françoise Laroche –Trutet  
Sophrologue diplômée de l'I.S.R. (D.S.A en cours)

et Jean-Paul Trutet \*  
chanteur - musicothérapeute  
ou Sarah TRUTET \*  
chanteuse- musicothérapeute  
master de musicologie.

Lieu :

**Centre Résonance**

Chemin du Beugnon - Le grand Moulin  
49 360 LA PLAINE  
02 41 55 96 56 / 06 43 79 53 25

## Programme :

Au cours de ces 2 journées, vous  
découvrirez la nouvelle méthode de la  
sophrologie, réactualisée en 2011.  
La progression du 1<sup>er</sup> au 5<sup>ème</sup> degré.

C'est un voyage auquel vous êtes conviés  
pour aller à la rencontre de vous-mêmes.

De la conscience de soi  
à l'estime de soi.

Nos principaux axes de travail :

- La respiration naturelle, ancrage et relaxation.
- Conscience corporelle et mise à distance du mental.
- prise de conscience de soi.
- Conquérir son propre espace de liberté.
- découvrir l'harmonie de la conscience et l'énergie avec le chant des voyelles.

## Dates :

Week-end : **30 ~ 31** juillet  
**6 ~ 7** août  
Semaine : **11 ~ 12** juillet  
**3 ~ 4** août

Tarif : **100 € les 2 jours. \***  
**\* 85 €** adhérents association

**Horaires : 9h30 ~ 12h30**  
**14h30 ~ 18h30**  
hébergement possible  
Prévoir grosses chaussettes pour salle de  
sophro.

-----  
Inscription \*

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

N° tél : .....

Mail : .....

Inscription stage du : .....

Chèque d'arrhes de 60 € à l'ordre de l'association  
résonance pour valider l'inscription.

\* annulation du stage si nombre insuffisant  
de participants et remboursement.



Françoise Laroche-Trutet.  
 Sophrologue diplômée de l'I.S.R.  
 D.S.A en cours.

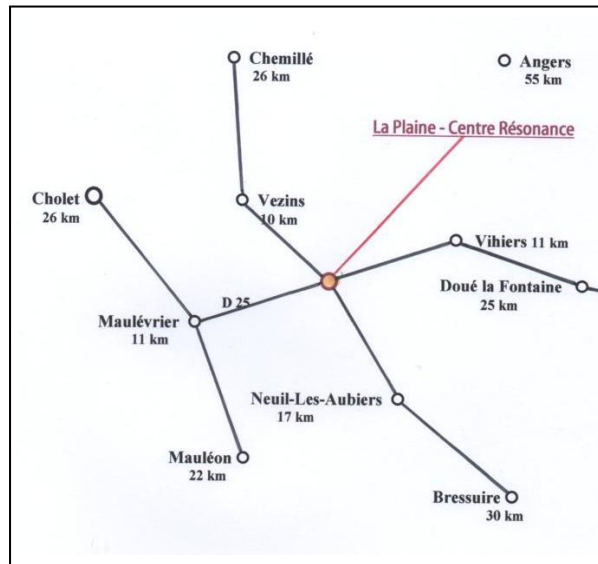
Praticienne de la voix,  
 Etude du chant classique et harmonique.  
 Se forme à la méthode psycho-énergétique de Bob Moore.

Après avoir passé une vingtaine d'année dans les métiers de la musique et du spectacle (manager d'artistes, gérante d'un studio d'enregistrement) dans un milieu souvent confronté au stress, Françoise Laroche-Trutet s'est très tôt intéressée aux méthodes de relaxation. Elle est aujourd'hui sophrologue diplômée de l'Institut Sophrologique de Rennes.

Co-animation avec Jean-Paul TRUTET



Chanteur, Musicothérapeute, formé à la méthode de la fasciobioénergie de Mr Hantray psycho-énergétique de Bob Moore.



accès D 25 entre Maulévrier et Vihiers.

Le centre résonance est situé en pleine campagne sur la commune de La Plaine.



Le centre résonance, lieu de ressourcement et bien être.

## CENTRE RESONANCE en Maine et Loire propose

# stages d'été 2 jours

## Sophrologie et Voix

Association Résonance :  
 Le Grand Moulin – 49360 La Plaine  
 Tél : 02 41 55 96 56  
 mail : [resonance.sophro@orange.fr](mailto:resonance.sophro@orange.fr)  
 N° siret : 511 946 972 00011