



## SOPHROLOGIE

Date	Samedi 29 août 2026
Horaire	De 10h00 à 11h30
Lieu	Rue de la croix 7 à Courroux
Intervenante	Jessica Fahrni-Peng, sophrologue et thérapeute agréée

Atelier découverte de la Sophrologie Caycédienne pour la gestion des douleurs chroniques.

Venez découvrir une technique de base et ses bienfaits qui vous donneront un aperçu de l'union corps et esprit afin de vous aider à gérer vos douleurs et bien plus.

La technique est adaptée à chacun et comprend des renforcements positifs et une prise de conscience du corps avec un regard différent.

Pratiquée régulièrement, la sophrologie vous aide à gérer votre mental, apaiser les douleurs, gérer le stress, améliorer les troubles du sommeil et également renforcer toutes vos capacités existantes. Elle est basée sur l'étude de la conscience et entraîne le cerveau à fonctionner autrement, en se reliant au corps, et ceci de manière positive. Les perceptions corporelles se modifient ainsi que vos ressentis, votre être sera libéré de ce qui l'empêchait de vivre en pleine conscience et vous découvrirez vos valeurs afin de vivre une existence pleine de sens.

Prix membre :	CHF 15.-
Prix association partenaire :	CHF 30.-
Prix public :	CHF 50.-



**Entraînement du corps et de l'esprit  
Sophrologie Caycédienne**

- Diminution des symptômes liés au stress
- Renforcement de son être et de la confiance en soi
- Aide à la gestion des douleurs
- Favorise le sommeil, active la capacité de mémorisation
- Unir le corps et l'esprit pour être à l'écoute de soi,
- Découvrir ses propres valeurs pour vivre une existence choisie
- Vivre le moment présent et à fonctionner de manière positive

Jessica Fahrni-Peng

### Renseignements et inscriptions jusqu'au 20 août

**ASFM**

Association Suisse des Fibromyalgiques

Valérie Notz

Rue du Village 13, 1424 Champagne/VD

Téléphone : +41 77 409 92 28 / du lundi au jeudi de 08h30 à 11h30

[valerie.notz@suisse-fibromyalgie.ch](mailto:valerie.notz@suisse-fibromyalgie.ch) - [www.suisse-fibromyalgie.ch](http://www.suisse-fibromyalgie.ch)