

# Zic en Herbe propose un atelier sophrologie

Dimanche 12 février, 11 heures

Le **dimanche 12 février**, Zic en Herbe propose son deuxième atelier Sophrologie. Le thème de cette nouvelle séance est : OPTIMISER L'UTILISATION DE SA RESPIRATION.



**Atelier Sophrologie**

Pour faciliter et développer sereinement votre pratique musicale  
Venez découvrir les bienfaits de la Sophrologie !

- Vous libérer de vos tensions
- Chasser la fatigue
- Améliorer votre respiration
- Vous recentrer sur le plaisir de jouer
- Développer la confiance en vous
- Accroître votre concentration et votre mémoire
- Booster votre créativité
- Préparer une représentation

**Pour qui ?**  
La sophrologie peut être pratiquée par tous, quelle que soit la condition physique (à partir de 6 ans). Les exercices s'adaptent aux contraintes de chacun.

**La méthode**  
La sophrologie offre des outils puissants pour apprendre à vous détendre et vous libérer en douceur des tensions et des blocages, puis pour prendre conscience de vos capacités. Vous développerez alors de nouveaux comportements permettant de franchir les obstacles ou tout simplement de booster vos capacités musicales.

UN THÈME PAR SÉANCE  
VOUS CHOISISSEZ D'ASSISTER À UNE, PLUSIEURS...  
OU TOUTES LES SÉANCES !

SÉANCES ENTRE 11H ET 12H30  
LES DIMANCHES 12 FÉV., 19 MARS, 16 AVRIL,  
14 MAI, 4 JUIN, 25 JUIN  
AU PÔLE MUSICAL, SALLE MAKEBA

Tarif : 10 € par séance  
Inscription : Muriel Brouquier - 06 10 21 13 03 - mbrouquier@free.fr  
(ouvert aux non adhérents Zic en Herbe)



Bien que plus particulièrement destiné aux musiciens, cet atelier s'adresse à tous. Vous pouvez venir avec parents ou amis, il n'est pas nécessaire d'être adhérent à Zic en Herbe pour participer.

L'atelier se tiendra de 11h00 à 12h30  
Salle Myriam Makeba  
Pôle musical et associatif Blaise Pascal  
23 rue des écoles Jean Baudin  
78114 Magny les Hameaux.

## Coordonnées

Pôle musical et associatif Blaise Pascal  
23 Rue des Ecoles Jean Baudin  
Salle Myriam Makeba  
78114  
Magny-les-Hameaux  
Infos pratiques

**Pour les inscriptions,**  
**Muriel BROUQUIER**  
**Mail : [mbrouquier@free.fr](mailto:mbrouquier@free.fr)**  
**Tel : 06 10 21 13 03.**

**L'inscription n'est pas obligatoire.**  
**Vous pouvez vous présenter directement à la séance.**

Prix de la séance : 10€  
Le règlement se fait sur place auprès de Muriel en espèces ou chèque bancaire à l'ordre de Zic en Herbe.  
Les chèques vacances d'une valeur de 10 € sont acceptés.

Liens utiles  
[Zic en Herbe](#)