



WWW.ANNE-SOPHIE-BOURU.FR

CULTIVER SES RESSOURCES POUR S'APAISSER

5 ATELIERS À AGEN (SEPT À DÉC/25)

Apprendre à retrouver calme et sérénité quand tout s'agite

Apports théoriques
basés sur les
neurosciences

Exercices
d'auto-régulation

Méditations et
visualisations
guidées

Ateliers animés par Anne-Sophie Bouru
Psychopraticienne en Intelligence Relationnelle & EMDR

1 atelier 35€ - les 5 ateliers 150€

Renseignements et inscriptions anne.sophie.bouru@gmail.com | 06.61.90.15.60

CULTIVER SES RESSOURCES POUR S'APAISSER

Un parcours en 5 ateliers d'1h30
de septembre à décembre 2025 (6 personnes maxi)

S'ANCRER

Jeudi 25 septembre

Trouver la sécurité dans ses appuis,
découvrir son système nerveux,
apprivoiser silence et immobilité

RESPIRER

Jeudi 16 octobre

Explorer les outils de régulation
par le souffle, "rencontrer et aérer"
son expérience

(RE)SENTIR

Jeudi 6 novembre

Convoquer ses sens pour revenir
dans le corps, renouer avec ses
sensations

BOUGER

Jeudi 27 novembre

Entrer dans la lenteur sensorielle,
se mettre en mouvement pour
s'apaiser

S'ACCUEILLIR

Jeudi 18 décembre

S'offrir un espace en soi pour les
ressentis, les émotions, les pensées,
toucher l'auto-compassion

QUAND ?

**5 jeudis soirs
de 18h30 à 20h**

- 25 septembre
- 16 octobre
- 06 novembre
- 27 novembre
- 18 décembre

OÙ ?

**A Agen, au cabinet
2 rue Béranger**

Possibilité de
stationner à proximité
gratuitement

EN PRATIQUE...

- Aucun pré-requis
- Sur inscription
- 6 personnes maxi
- 1 atelier 35€
- 5 ateliers 150€

Renseignements et inscriptions anne.sophie.bouru@gmail.com | 06.61.90.15.60