



sophrologie et danses

un temps pour soi avec d'autres

un rendez-vous inspirant et respirant
par tous les temps

en plein air et/ou dans une grange accueillante

Boucle des Herses 2, au Crêt-du-Loche

Chez Carole et Jean-Paul Fournier



co-animé

par marinette domon & gladys monnier baechler

samedi 5 septembre 2026 de 10h à 16h

au masculin comme au féminin
cordiale bienvenue à chacun et chacune

infos et inscriptions sur www.dansesdelavie.ch

marinettedomon@gmail.com
+ 41 78 6421079

gladys@dansesdelavie.ch
+ 41 79 6018913



La sophrologie caycédienne, à travers des phénodescriptions et des techniques corporelles respiratoires, relaxantes et dynamiques, est une invitation à développer son potentiel au service de sa vie de tous les jours. Favorisant notamment sa capacité à gérer ses émotions et le stress, à accroître sa conscience et à relier la relation constante entre le corps et l'esprit, les exercices sophrologiques génèrent de nouveaux circuits neurologiques cérébraux. Sans aucun doute, un atout pour vivre le moment présent et se projeter avec confiance dans l'avenir.



Gare CFF Le Crêt du Locle
à 10' à pied

Parking à disposition,
places limitées



Pour le dîner :
buffet partagé constitué de vos
gourmandises salées et sucrées

habits fluides et chaussures
adaptés
aux conditions extérieures
du moment !

CHF 80.-- à régler avant le stage

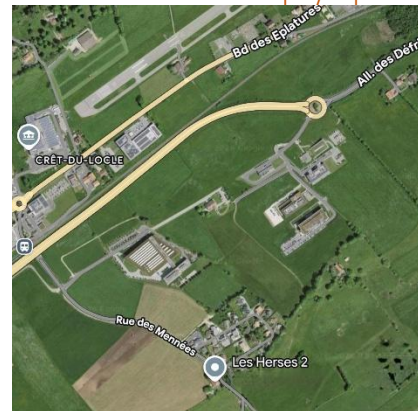
Via Twint ou un versement bancaire
IBAN : CH03 8080 8001 4404 2744 9
compte: g. monnier baechler, CH-1633 Vuippens
Banque Raiffeisen Moléson, 1632 Riaz CB : 80808 SWIFT/BIC : RAIFCH22XXX



Les danses de la vie perpétuent
et

honorent des gestes simples,
essentiels et symboliques reliés au
sens et aux rituels de la vie
humaine à travers l'Histoire.

Sur des musiques et des
chorégraphies traditionnelles et
contemporaines en provenance du
monde entier, dynamiques et
joyeuses, ou plus lentes et plus
méditatives, elles se pratiquent en
cercle, ligne, vague, spirale...
Aucune expérience en danse n'est
nécessaire : l'accent est mis sur le
vécu personnel partagé, en aucun
cas sur la performance technique
et physique.



Pauses,
boissons chaudes et froides
offertes