

# MVPLS JOURNAL



Bulletin du premier trimestre 2023

## Notre sophrologie dynamique

Notre sophrologie se nourrit de nous tous. Nous apprenons au fil des séances à tourner le regard vers nous. Un instant pour soi axé sur l'agréable et le non jugement. Ce premier journal trimestriel vous propose dans sa lecture de continuer à prendre soin de vous. Alors, bonne lecture!

## Les Rendez-vous de MVPLS:

**Inter groupe** du mardi 31 janvier 18h30-21h « Du goût et des saveurs »

Nos soirées intergroupe vont reprendre cette année, avec une première rencontre réjouissante sur le thème du goût et des saveurs. Comme toujours, nous commencerons par une introduction sophrologique, proposée par une sophrologue de notre association afin de mettre en éveil toutes nos sensations gustatives. Puis nous partirons à la rencontre de saveurs nouvelles, peut-être inconnues pour vous, au couleur de l'hiver, avec quelques souvenirs des odeurs et préparations de Noël et de l'épiphanie. C'est Charlotte Balcan, qui nous proposera ce parcours culinaire. Elle nous fera découvrir, deviner, apprécier ce qu'elle nous aura préparé.

Charlotte Balcan officie au sein de la structure Gogaille, dont vous pouvez faire connaissance sur le site <http://www.gogaille.net/>

(et n'oubliez pas vos couverts, assiettes, ainsi qu'un repas à partager pour ceux qui voudront prolonger la soirée).

**La bibliothèque** De très nombreux ouvrages sont à la disposition de chacun au 56 avenue de l'Europe. Parlez-en avec votre sophrologue.

**Les petits bonbons de  
Thérèse Ragonneau**

« *Le bonheur est une construction qui se nourrit d'actions et de décisions* »

-*Christophe André*

« *Pour avancer vers la liberté, se connaître soi-même.* »

-*Alexandre Jollien*



L'association MVPLS vous propose une soirée intergroupe gratuite sur le thème du **goût** et la prise de conscience des **saveurs**. Une dégustation sucrée vous sera offerte par Charlotte Balcan de chez Gogaille. Venez vous accorder ce **plaisir** entre **sophrologie dynamique** et dégustation!

Prévoir un repas à partager ainsi que vos assiettes, couverts...

Le mardi 31 janvier 2023 de 18h30 à 21h  
Salle Coquema à St Benoit


## Nous contacter

 [www.sophrologie-poitiers.fr](http://www.sophrologie-poitiers.fr)

 MVPLS

 [associationmvpls](https://www.instagram.com/associationmvpls)

 [mvpls.information@gmail.com](mailto:mvpls.information@gmail.com)

 0621822882