



Première édition des Journées A Corps & Conscience : mettre l'Humain à l'honneur !

L'association So Human (www.sohuman-asso.org) organise la première édition des Journées A Corps & Conscience le Samedi 17 Mai 2014 de 9h30 à 18h à Mérignac (33 rue Auguste Lamire, entrée libre, tout public).

Dans un monde qui met trop souvent l'être humain et son épanouissement au banc, il devient incontournable de changer les priorités, ainsi l'initiative des journées *A Corps & Conscience* permet à ceux qui le souhaitent de découvrir différentes disciplines visant l'équilibre entre le corps et la conscience. Conscientiser sur l'importance de l'épanouissement individuel est une priorité de l'association.

La journée se décline sous forme d'interventions et d'échanges, d'ateliers de découverte et d'animations (voir le programme détaillé : [www.sohuman-asso.org/fs/Intervenants/c72yg-SoHuman ACCo1 Programme.pdf](http://www.sohuman-asso.org/fs/Intervenants/c72yg-SoHuman_ACCo1_Programme.pdf)).

Les intervenants bénévoles de So Human sont issus de domaines professionnels diversifiés et complémentaires. Tous ont la volonté commune de les mettre au service de l'être humain.

Aujourd'hui, So Human réunit : psychologues, juriste en droit social, libertés publiques et droits de l'homme, sexothérapeute, professeurs de Yoga, sophrologue, conseillère en image, kinésiologue, thérapeutes psycho-corporels, praticienne en Reiki, sonothérapeute, praticienne en réflexologie et massage chinois (liste complète des intervenants: [www.sohuman-asso.org/fs/Intervenants/c72ig-SoHuman Intervenants.pdf](http://www.sohuman-asso.org/fs/Intervenants/c72ig-SoHuman_Intervenants.pdf)).

Le 17 mai, ils animeront les présentations, ateliers et animations prévus tout au long de cette journée *A Corps & Conscience*, et seront à l'écoute pour orienter et répondre, autant que possible, aux questionnements et besoins des participants.

Thèmes au programme :

- Interventions et échanges de 30 minutes : juridique, santé, vie

professionnelle et personnelle, couple et érotisme au féminin, couple et érotisme au masculin, corps sensible et kinésiologie.

- **Ateliers de découverte** de 15 à 30 minutes : chant des voyelles et chant spontané, relaxation par la sophrologie, yoga ashtanga et chant kirtan, relaxation dynamique.

- **Animations** tout au long de la journée : soin découverte de bien-être, yoga du son, maquillage.

Journée A Corps & Conscience

Samedi 17 Mai 2014, 9h30-18h

So Human - 33 rue Auguste Lamire - 33700 Mérignac

Programme de la journée : www.sohuman-asso.org

Dossier de presse disponible sur simple demande.

Pour recevoir des informations complémentaires ou pour une demande d'interview :

Contact presse

Tél. : 06 14 93 16 28

Email : sohuman.association@gmail.com

ASSOCIATION SO HUMAN – 33 Rue Auguste Lamire – 33700 Mérignac
Bus liane 1 (arrêt Bourranville) // Tram A (arrêt Mérignac Centre) puis 2km en direction de Bordeaux