



NOS TECHNIQUES DE

SOPHROLOGIE

POUR UNE RENTRÉE
EN TOUTE SÉRÉNITÉ



SEPTEMBRE 2023
E-BOOK COLLABORATIF GRATUIT





BIENVENUE !



Nous sommes les créatrices du sommet virtuel de sophrologie. Pour prolonger les bienfaits de cet événement en cette rentrée, nous avons demandé aux sophrologues intervenantes des éditions 2022 et 2023 de vous livrer leurs exercices préférés, pour faire face en toute zénitude.

Merci à elles pour leur contribution généreuse et leurs idées pétillantes, nous espérons que vous aurez plaisir à découvrir leurs propositions...et à les tester.

Excellente rentrée !

SOPHIE CHABAUD & LAURENCE ROUX-FOUILLET



SOMMAIRE

04

CORINNE BAUDOIN

Sieste énergisante express

06

SOPHIE CHABAUD

Pause-détente

08

LAURENCE LE HENRY

Rituel pour le jour de la rentrée

10

MARCELLA

Le souffle du rire

12

SABINE PERNET

Visualisation pour se ressourcer

14

GAËLLE PITON

Un grand "oui" à la rentrée

16

STÉPHANIE RENAUDIN

S'ouvrir à la rentrée

18

LAURENCE ROUX-FOUILLET

Lâcher sa journée

20

CHARLOTTE WEISS

Une dose de joie





CORINNE BAUDOIN



- Sophrologue et hypnothérapeute, spécialisée dans la gestion du stress et du sommeil
- Formatrice et conférencière
- Ses sites : www.corinnebaudoin.com et www.corinnebaudoin.fr



SON ACTU

Webinaires : Webinaires gratuits sur les problématiques liées au sommeil : les 14 septembre, 12 octobre, 9 novembre et 7 décembre 2023 à 18h30 – Pour participer, adhérez au groupe Facebook « Mon sommeil et moi ».

Atelier : Atelier pratique : Siestes Énergisantes pour activer l'énergie dont vous avez besoin pour rester efficace au quotidien.



SIESTE ÉNERGISANTE EXPRESS



Dès que vous sentez que vous piquez du nez ou que vous relisez trois fois la même phrase, posez-vous sur un siège et faites une sieste flash. D'une durée très courte, moins de 5 minutes, vous pouvez la pratiquer plusieurs fois dans la journée sans impacter votre sommeil de nuit.

Objectif : Retrouver de la concentration et de l'efficacité après un petit coup de mou.

Choisissez un objet suffisamment lourd pour faire du bruit en tombant et vous réveillez instantanément : trousseau de clés, petite bouteille d'eau...

Asseyez-vous le plus confortablement possible, les 2 pieds sur le sol et le dos sur le dossier du siège. Prenez l'objet dans une de vos mains et laissez pendre vos bras de chaque côté du siège.

Fermez les yeux et prenez quelques instants pour prendre conscience de votre position assise et améliorer votre confort.

Laissez-vous déposer davantage sur le siège, un peu plus à chacune de vos respirations. Amplifiez en douceur vos inspirations et plus particulièrement vos expirations. Quand vous avez trouvé le rythme de votre respiration d'aise, laissez-vous bercer par ses va-et-vient très agréables.

Puis portez votre attention sur la main qui a l'objet : au contact de vos doigts avec l'objet, à son poids, à sa température, à sa texture. Peu importe ce que vous percevez, soyez juste dans le constat de vos ressentis.

Continuez à laisser peser l'objet et prenez conscience de la main qui ne l'a pas. Puis amusez-vous à ressentir les différences de sensation entre le côté qui a le poids et celui qui est libre, plus particulièrement au niveau des épaules, des bras et des mains.

Profitez de la position assise pour vous relâcher davantage, pour vous glisser encore plus profondément dans le ressenti de votre respiration, de vos perceptions à gauche et à droite. Puis appréciez ce moment de récupération que vous vous accordez.

Que l'objet soit tombé ou non : avant d'ouvrir vos yeux, situez-vous mentalement dans la pièce et retrouvez les éléments qui vous entourent. Quand c'est fait, inspirez et expirez 3 fois de manière dynamique puis étirez-vous des pieds jusqu'à la tête. Prenez quelques instants pour vous sentir ré-énergisé.e et disponible pour reprendre votre activité.



Son « truc » personnel pour la rentrée :

Profitez des moments d'attente que vous offre votre quotidien pour fermer les yeux. Une minute suffit pour mettre votre cerveau en mode « détente ». Répétée plusieurs fois dans la journée, cette mini-pause vous permettra de vous sentir plus serein.e pour aborder la soirée et la nuit.



SOPHIE CHABAUD



- Sophrologue spécialisée sommeil et acouphènes
- Formatrice en école de sophrologie et en entreprise
- Son podcast : Une pause pour mes oreilles
- Son site internet : www.sophrologue-sophiechabaud.fr



SON ACTU

Formation : Sophrologie et acouphènes le 16 septembre 2023 à l'école de Sophrologie des Hauts-de-France à Arras (infos).

Podcast : prochain épisode le 12 Septembre 2023.

Webinaires : Webinaires gratuits sur les problématiques liées au sommeil : les 14 septembre, 12 octobre, 9 novembre et 7 décembre 2023 à 18h30 – Pour participer, adhérez au groupe Facebook « Mon sommeil et moi ».



PAUSE DÉTENTE



Objectif : relaxation corporelle, activation des 5 sens et geste d'auto-ancrage

En position assise, les mains posées sur les cuisses ou devant l'abdomen, les yeux fermés. Sentez les points d'appui de votre corps sur votre chaise, sentez vos pieds en lien avec le sol, les sensations de vos plantes de pieds, de vos orteils, de vos talons ...

Portez votre attention sur vos jambes ... prenez conscience de vos jambes relâchées, sans tension ...

Portez votre attention sur votre ventre et la région lombaire ... ressentez votre ventre et votre dos qui se relâchent, sans tension ...

Portez votre attention sur votre thorax et votre dos ... prenez conscience de votre thorax et votre dos relâchés, sans tension ...

Portez votre attention sur vos épaules, vos bras et vos mains ... ressentez vos épaules, vos bras et vos mains qui se relâchent, sans tension ...

Et portez votre attention sur votre tête ... prenez conscience de votre tête relâchée, sans tension ...

Savourez quelques instants encore la détente de tout votre corps ... en respirant calmement, tranquillement ...

Maintenant, laissez venir mentalement une image de votre paysage détente favori avec toutes les sensations associées (vue, audition, toucher, odorat, goût). Lorsque vous sentez que votre paysage détente est bien ancré, bien installé, vous pouvez faire votre petit geste d'auto-ancrage (en serrant votre pouce et votre index par exemple ...) qui sera associé à l'état de bien-être que vous ressentez actuellement.

Si des pensées parasites surgissent, laissez-les passer et ramenez votre attention sur votre respiration...

Accueillez toutes les sensations qui sont les vôtres en ce moment de détente, tout ce qui se passe en vous sans analyse, sans interprétation, sans jugement ...

Si vous vous sentez bien dans cette position, je vous propose de la garder encore quelques instants et quand vous sentirez que c'est suffisant pour vous, que vous avez besoin de bouger, vous reprendrez contact avec l'extérieur ... quand vous le souhaitez... C'est vous qui déciderez du moment, à votre rythme ...

Vous pourrez ensuite retrouver ces sensations en refaisant votre geste d'auto-ancrage lorsque vous en aurez besoin !



Son « truc » personnel pour la rentrée :

Reprendre mes séances quotidiennes de yoga.



LAURENCE LE HENRY



- Sophrologue, spécialisée enfants & adolescents
- Formatrice en école de sophrologie et en entreprise
- Son site internet : www.lehenry-sophrologue.fr



SON ACTU

Formations :

Sophrologie & Enfants / Approche générale et sommeil
6-7-8 octobre 2023, 3 jours au CEAS Paris ([infos](#))

Sophrologie & Adolescents / Préparation aux examens
17-18-19 novembre 2023, 3 jours au CEAS Paris ([infos](#))

Livre : à paraître en septembre



RITUEL POUR LE JOUR DE LA RENTRÉE



C'est la rentrée ! Le premier jour d'école est souvent source d'émotions diverses : de l'enthousiasme en passant par une grande excitation, de l'inquiétude, du stress de la nouveauté jusqu'à de fortes angoisses.

Objectif : se lancer dans sa journée avec énergie, calme et enthousiasme

Avant de partir à l'école, prends quelques instants dans ta chambre pour fermer les yeux. Installe toi debout, pieds écartés de la largeur de ton bassin. Prends une grande respiration puis ouvre les yeux et sautille sur place en accentuant ton expiration afin de faire monter l'énergie dans ton corps et en secouant les mains et les doigts pour faire sortir le trop plein d'excitation ou de stress.

Profites-en pour bien relâcher tes bras, tes épaules, tes mains, ta mâchoire. Puis arrête toi, ferme les yeux si tu en as envie, respire doucement et profondément. Accueille la sensation de ton corps vivant et plein d'énergie.

Avant de mettre ton sac/cartable sur ton dos, tu inspires tout en laissant monter tes bras vers le ciel et tu fais le plein de ce dont tu auras besoin pour ta journée à venir (force, confiance, calme...). Les mains croisées, paumes vers le haut, tu mets tout ton corps en tension, tu t'étires doucement et tu suspends ton souffle. Puis, tu expires, tu relâches bien ton corps et tu laisses tes mains redescendre doucement. Tu prends conscience de ta présence pour renforcer tes besoins de calme et confiance.

Sur le chemin de l'école, pratique une marche consciente et apaisante. Tu prends conscience de ton corps en mouvement. Tu prends le temps d'écouter les sons, de regarder ce qui se passe autour de toi. Tu marches en calant ta respiration sur tes pas. Par exemple, tu inspires sur 2 ou 3 pas et tu expires sur 4 ou 6 pas. Tu allonges ta respiration ce qui te permettra d'arriver à l'école moins stressé et plus confiant dans la journée à venir.

Pour finir, laisse un sourire se déposer sur ton visage.



Son « truc » personnel pour la rentrée :

Les rituels sont sécurisants, aussi bien pour les enfants que pour les adultes. Ils créent de l'équilibre et de la sécurité. Prendre le temps de définir 3 petits rituels du matin qui vous font du bien et qui vous aident à bien démarrer la journée.



MARCELLA

XOXO

- Sophrologue, spécialiste en sophrothérapie
- Superviseur – Formatrice
- Autrice
- Son site internet : sophropower.com



SON ACTU

Formation : la sophrologie pour développer son souffle-crétatif (Méthode et liberté) à l'institut de Sophrothérapie de Paris les 27 et 28 janvier 2024. Infos et inscriptions.

Livre : "Pour que la nuit soit douce", aux éditions les Venterniers. Un livre de techniques sophro-poétiques pour aider les enfants à trouver un sommeil paisible.



LE SOUFFLE DU RIRE



Posture assise. Les yeux ouverts. Inspiration par le nez, expiration par la bouche. Rythme respiratoire libre. Court temps de rétention d'air entre l'inspiration et l'expiration.

Objectif : créer un espace de calme à l'aide d'un sentiment de joie.

Confortablement installé(e) sur mon siège, le dos droit, les épaules relâchées, la tête bien en équilibre, les pieds bien à plat au sol, les mains posées sur mes cuisses, je respire amplement.

Je sens mes points d'appui, je sens le poids de mon corps. Je sens sa présence.

J'inspire par le nez, j'expire par la bouche.

Peu à peu, j'allonge mon temps d'expiration, et je laisse progressivement se détendre mon visage, mon cou, ma nuque, mes épaules, mes bras, mes mains jusqu'au bout de mes doigts, mon thorax, mon ventre, mon dos, mes jambes, mes pieds jusqu'au bout de mes orteils.

J'inspire amplement en bombant le torse.

Je retiens l'air dans mes poumons pendant quelques secondes. Quand c'est le moment pour moi, j'expire profondément en laissant s'échapper à haute voix un rire joyeux, très joyeux !

Tous les espaces de mon corps se détendent.

J'accueille tous les ressentis corporels - ou autres.

Je sors de la séance à mon rythme.

J'inspire plus fortement je bouge doucement mes mains mes bras mes pieds mes jambes pour retrouver mon tonus musculaire habituel.

Texte tiré du livre **100 idées pour apprendre à (mieux) respirer** [aux éditions Tom Pousse.](#)



Son « truc » personnel pour la rentrée :

Aimez et cultivez vos paradoxes, ils sont le cœur battant de votre créativité.



SABINE PERNET



- Sophrologue, hypnothérapeute
- Créatrice de l'étude annuelle sur le métier de sophrologue
- Autrice du guide d'installation des sophrologues et d'un fascicule pour fixer ses prix.
- Son site internet : www.relaxationdynamique.fr



SON ACTU

Étude : étude sur le métier de sophrologue en 2023.
Les résultats seront disponibles gratuitement à partir du 18 septembre, sur le blog.

Supervision : parce que nous avons tous besoin d'un œil extérieur pour progresser, accompagnement de quelques sophrologues en supervision.

Les inscriptions sont ouvertes et il reste quelques places ([infos](#))



VISUALISATION POUR SE RESSOURCER



Fermez les yeux et respirez profondément, expulsant toutes les impuretés de la journée. Inspirez comme si l'air était saturé de chlorophylle. Vous vous laissez porter par votre souffle, détendant chaque muscle à chaque expiration. Chaque inhalation devenant une plongée dans un bain de verdure.

Imaginez-vous à l'orée d'une forêt en automne, un lieu où les arbres se dressent comme les piliers d'une cathédrale naturelle. L'air est pur et revigorant, rempli des arômes de l'humus et de la mousse. Vous empruntez un sentier forestier, flanqué de chênes et de hêtres, leurs feuilles flamboyantes comme des vitraux éclatés au soleil. Vous avancez, vos pieds foulant un tapis de feuilles multicolores, et chaque pas vous éloigne de vos soucis quotidiens, les laissant derrière vous à l'entrée de cette enceinte sacrée.

Une petite bifurcation vous invite à explorer plus loin, à pénétrer plus profondément dans le cœur de cette cathédrale de verdure. Les rayons du soleil filtrent à travers les branches, créant une danse de lumière et d'ombre sur le sol. Vous écoutez le murmure de la nature, les chants d'oiseaux, les craquements de branches, le vent dans les feuilles, tous ces sons formant une symphonie de calme et de sérénité.

Finalement, vous arrivez à une clairière où un ruisseau sinueux murmure sur un lit de petits cailloux blancs. Vous vous asseyez sur une pierre moussue et laissez votre esprit se perdre dans la tranquillité de ce moment, captivé par les acrobaties des écureuils et le déplacement silencieux d'une biche venue s'abreuver.

Vous êtes en totale harmonie avec la nature, une partie intégrante de sa paix et de sa beauté. C'est comme si le temps s'était arrêté, et pour cet instant, tout est bien. Vous prenez une profonde respiration, remplissant vos poumons d'air frais et pur, et dans cet instant, vous vous sentez revitalisé, comme si vous aviez reçu un précieux cadeau.

Peut-être ramassez-vous quelques châtaignes ou marrons sur votre chemin du retour, leur toucher rappelant des souvenirs d'enfance. Vous gardez ces souvenirs et ces sensations comme des talismans alors que vous quittez la forêt, ré-énergisé et prêt à faire face à la réalité à nouveau.

Puis, en arrivant à la lisière de la forêt, vous prenez de grandes inspirations, ressentez l'air frais pénétrer dans vos poumons et revitaliser chaque cellule de votre corps. Vous ouvrez lentement les yeux, vous vous étirez, sentant chaque muscle s'éveiller. Vous êtes de retour, mais avec une paix et un calme que vous portez à l'intérieur, prêt à affronter ce qui vous attend.

Respirez profondément une dernière fois, gardez les yeux fermés quelques instants, et quand vous vous sentez prêt, ouvrez-les. Vous êtes revenu, mais cette forêt, cette cathédrale de verdure, demeure à l'intérieur de vous, un sanctuaire où vous pouvez toujours retourner.



GAËLLE PITON

- Sophrologue, praticienne en méditation, coach d'artistes
- Autrice, journaliste (Danser sa vie sur ABC Talk TV)
- Son site internet : gaellesophrocoach.com



SON ACTU

Publication : jeu-oracle « Mon petit coffret de sophrologie » à paraître aux Éditions Trédaniel en octobre 2023

Formation : Formation en ligne « 15 jours pour apprendre à écouter son corps » (infos).

Supervision : pour sophrologues et thérapeutes (infos).



UN GRAND "OUI" À LA RENTRÉE



Et si nous disions un grand OUI à cette rentrée des classes, cette reprise du travail, l'énergie bouillonnante de septembre ?

Si nous l'embrassons pleinement, avec joie et gratitude ? Si nous ouvrons grand les fenêtres de notre cœur, de notre corps et de notre âme à toutes les merveilleuses surprises qu'elle nous réserve ?

Voici l'intention que je vous invite à poser avec un de mes exercices «chouchou » en relaxation dynamique : le soufflet thoracique...

Court, puissant, efficace et jubilatoire !

Objectif : dynamiser l'esprit de la rentrée

Les deux mains au niveau du sternum, coudes relevés, vous allez commencer par souffler et vider les poumons puis sur une grande inspiration vous ouvrez la cage thoracique, sentez vos poumons qui se gonflent d'air et invitez vos coudes à se mobiliser vers l'arrière comme s'ils voulaient se toucher (sans vous faire mal, jusqu'à la limite de la résistance confortable). Retenez la respiration quelques instants dans cette position et sur une grande expiration, ramenez vos coudes à leur position initiale.

Cet exercice est bon pour s'apaiser, se donner le sentiment de place, d'espace et aussi... détendre le dos.



Son « truc » personnel pour la rentrée :

Commencer chacune de mes journées et les terminer par une session d'écriture. Cela permet de prendre du recul, me poser et accueillir toutes les émotions qui me traversent.



STÉPHANIE RENAUDIN



- Sophrologue, patiente experte acouphènes



SON ACTU

Formation : Sophrologie pour les acouphènes et l'hyperacousie, avec Sophie Chabaud ([infos](#))

Podcast : participation au podcast "[Une pause pour mes oreilles](#)" pour l'épisode de septembre.



S'OUVRIR À LA RENTRÉE



Au cœur des milles et une chose à accomplir en ce mois de rentrée, “ouvrons la fenêtre” d’une simple respiration consciente en 3 temps pour ouvrir notre voie respiratoire,

Objectif : préparer notre « voix » de communication et projeter vers l’horizon nos souhaits.

Le matin, positionnez vous devant une de vos fenêtres préférées- ou une imaginaire, les deux pieds bien à plat, écartés de la largeur des hanches, placez vos deux mains sur la poignée ou bien à hauteur de la poitrine, au milieu de celle-ci.

Les yeux ouverts ou fermés, ouvrez cette fenêtre à deux battants (ou à un seul, l’autre main mimera l’ouverture également) avec une inspiration par le nez qui ouvre la cage thoracique, de même que les vitres réelles ou imaginaires laissent passer l’air nouveau.

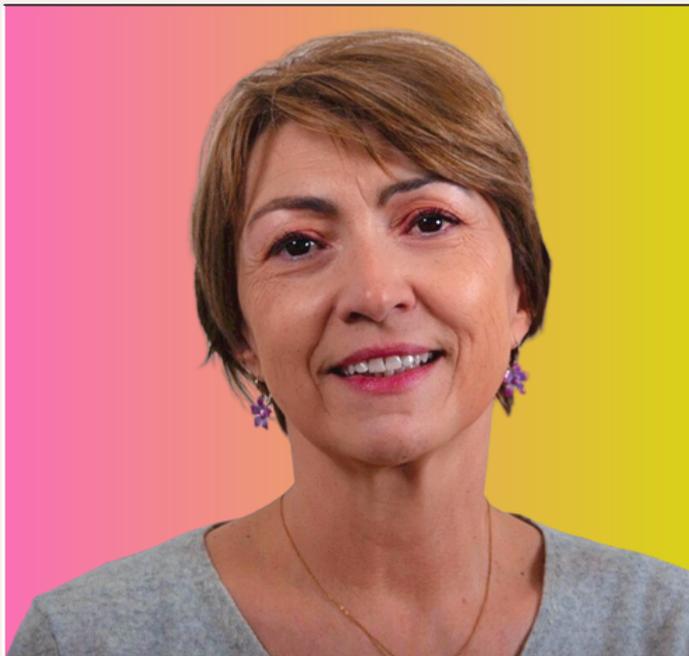
Inspirez une seconde fois cet air matinal, les deux bras le long du corps et, en recommençant votre mouvement - mimé cette fois - d’ouvrir une fenêtre, Expirez en prononçant, à la tonalité que vous souhaitez, une voyelle qui vient à vous spontanément. Que sur un A, E, I, O ou U vous projetiez votre voix de « rentrée » à l’extérieur !

Recommencez avec le même mouvement mimé d’ouverture, l’ouverture de votre cage thoracique sur l’inspiration et sur l’expiration soufflez vers l’extérieur votre souffle de Vie/d’envies /de projets



Son « truc » personnel pour la rentrée :

Essayez de réaliser une action quotidienne ou hebdomadaire, ou de parcourir un trajet bien connu de façon différente. Que l’énergie de ces petits changements soit celle de votre rentrée, synonyme de mouvement amusant, de mouvement vivifiant.



**LAURENCE
ROUX-FOUILLET**



- Sophrologue, spécialisée dans l'univers du travail
- Autrice, formatrice et conférencière
- Ses sites : espaceducalme.fr et espaceducalme.com



SON ACTU

Formation : Premiers secours en santé mentale les 28 et 29 septembre et 16 et 17 octobre ([infos et inscriptions](#)).

Livre : "Intelligence émotionnelle - 10 séances d'autocoaching pour comprendre ses émotions et améliorer sa relation aux autres", le 12 septembre [aux éditions Vuibert](#).



LÂCHER SA JOURNÉE



En fin de journée, éloignez votre siège de votre poste de travail d'environ un mètre. Appuyez votre dos contre le dossier.

Objectif : mettre à distance tous les poids de la journée de travail.

Ralentissez votre souffle. Prenez conscience de l'air qui circule puis, au bout de 10 respirations, allongez un peu de le temps de l'expiration. Installez vous dans le calme, en prêtant attention aux bruits alentours.

Serrez vos poings, inspirez, retenez votre souffle sans bloquer puis haussez vos épaules et "pompez" énergiquement, des épaules jusqu'aux poings serrés. Imaginez que vous faites ainsi "monter" tout ce qui a pu vous envahir dans les heures précédentes : fatigue, nervosité, stress, découragement, pensées parasites, émotions désagréables, tensions physiques...

Lorsque vous en ressentez l'envie, soufflez profondément par la bouche, en relâchant les épaules et en ouvrant bien les mains jusqu'au bout des doigts. Faites le trois fois, en "allégeant" un peu plus à chaque fois.

Avancez-vous sur le bord de votre siège, jambes écartées et penchez-vous vers l'avant, en vous enroulant pour laisser pendre souplement entre vos jambes tête, épaules, bras, mains - qui peuvent se poser sur le sol.

Respirez profondément dans cette posture, en ressentant bien l'étirement de votre dos, le massage de votre ventre et le relâchement du haut du corps.

Remontez lentement, en déroulant votre dos vertèbre après vertèbre, pour replacer la nuque et la tête en dernier. Maintenez une minute de silence, avant de reprendre le cours de votre soirée.



Son « truc » personnel pour la rentrée :

Avant de quitter votre poste de travail, notez dans votre agenda les 3 priorités pour le lendemain, puis rangez tout ce qui traîne pour retrouver ultérieurement place nette.



Be.

CHARLOTTE WEISS

- Sophrologue, experte en périnatalité
- Formatrice Bienrelax
- Son site internet : weiss-sophrologie.fr



SON ACTU

Formations :

Ateliers "Perfectionnement du sophrologue" ([infos](#)).

"Sophrologie et maternité", Une formation dédiée à l'accompagnement de la grossesse, la préparation de l'accouchement avec la sophrologie et le retour à la maison. [Informations.](#)



UNE DOSE DE JOIE



Quand on est parents, la rentrée n'est pas toujours synonyme de sérénité ! Il faut affronter le retour du quotidien marqué par les trajets à la crèche ou à l'école, les retours des virus partagés entre enfants et les rendez-vous chez le médecin en urgence, les projets professionnels à monter dans des équipes pas toujours en harmonie...

Objectif : ajouter une dose de joie pour illuminer sa rentrée !

Fermez les yeux, prenez 3 grandes inspirations, étirez-vous 3 fois vers le ciel et reprenez contact avec votre corps qui se pose.

Puis retournez dans cet été qui se termine. Laissez venir à vous des moments de joie : joie de voir votre bébé grandir et peut-être s'émerveiller, joie de partager des moments en famille sans le rythme du quotidien, joie de retrouver la complicité légère des vacances avec votre conjoint.e, joie des enfants qui jouent ensemble sans se bagarrer... Parcourez tous ces moments de joie et attrapez-les, comme des étincelles qui s'installent en vous : sentez comme votre tête pétille, comme votre cœur bat, comme tous vos membres se nourrissent de cette joie pour gagner en vitalité...

Laissez-vous envahir par la joie, laissez-la vous porter et sentez comme vous gagnez en dynamisme et en optimisme... Laissez cette joie s'ancrer en vous, comme un trésor. Un trésor à chérir pour affronter la rentrée d'un pas léger et joyeux !

Lorsque vous vous sentez prêt.e, étirez-vous, ouvrez les yeux et reprenez le fil de votre joyeuse journée !

Son « truc » personnel pour la rentrée :



Avant de fermer la porte des vacances et de vous lancer dans le tourbillon de la rentrée, prenez une heure pour regarder vos photos de vacances, vous remémorer les jolis moments et choisir LA photo à mettre en fond d'écran sur votre smartphone et/ou votre ordinateur ! A faire seul.e ou en famille, selon le choix du cœur ou le vote familial !

RETROUVEZ
LES CONFÉRENCES DU
SOMMET VIRTUEL 2023
DANS LE PACKAGE :

SOPHROLOGIE
POUR TOUS

LE PACKAGE REPLAY

3 sessions matinales
6 conférences
...et quelques surprises

RÉ-ÉCOUTEZ
L'INTÉGRALE DU
SOMMET 2023
À VOTRE RYTHME

SOPHIE CHABAUD
MARIE JOB
LAURENCE LE HENRY
MAÉVA MORIN-BÉRANGER
SABINE PERNET
LAURENCE ROUX-FOUILLE

COMMANDER



