

SOPHROLOGIE LA ROCHE DERRIEN

« Détendre le corps & apaiser le mental »

La sophrologie donne une large place à différentes techniques de respiration, de décontraction musculaire et aux pratiques de visualisation positive.

Ses séances collectives sont l'occasion d'un véritable rendez-vous hebdomadaire avec vous même, pour apprendre à votre rythme, à :

- libérer vos tensions physiques & émotionnelles
- détendre le corps & apaiser le mental
- renforcer l'estime de soi
- muscler votre concentration
- s'initier à la méditation ...

et vous donner les moyens au quotidien de :

- mieux gérer vos émotions, le stress ...
- cultiver la confiance en soi

faire face plus sereinement aux événements

Je vous propose un programme de « relaxation dynamique » progressif. Il constitue :
« un ensemble d'outils efficaces et agréables à intégrer dans son quotidien, pour (re)devenir acteur de sa propre vie »

Mémo dates Groupe des LUNDIS : 19h30 - 20h30 à La Roche Derrien
Automne 2016, les lundis : 12-19-26 sept / 03-10-17 oct / 07-14 nov 2016
Hiver 2017, les lundis : 30 janv / 06-13 fev / 06-13-20-27 mars / 03 avril 2017

Mémo dates Groupe des VENDREDI : 11h-12h à La Roche Derrien
Automne 2016, les vendredis : 16-23-30 sept / 07-14 oct / 04-18-25 nov 2016
Hiver 2017, les vendredis : 27 janv / 03-10 fev / 03-10-17-24-31 mars 2017

Lieu : « Espace sophrologie » - La roche Derrien

Matériel : une tenue ordinaire, confortable

Règlement à l'ordre de « Corinne Vermillard » par chèque.

Horaires : arriver quelques minutes avant la séance, pour démarrer à l'heure.

Participants : cet atelier est réservé aux adultes et jeunes adultes

A très bientôt

Votre intervenante, Corinne Vermillard

site internet : www.corinne-vermillard.com



INSCRIPTION LA ROCHE DERRIEN

« CYCLES DE 8 SÉANCES de SOPHROLOGIE »

Je m'inscris aux séances de « sophrologie ».

- groupe des lundis soirs de 19h 30 à 20h 30 à La roche Derrien
- groupe des vendredis matin de 11h à 12h à La Roche Derrien

Mon prénom : Mon nom :

Mon adresse postale :

Code postal : Ville :

Mon adresse internet : @

Mon téléphone portable :

- J'ai déjà pratiqué de la sophrologie en groupe, avec mr-mme
- J'ai déjà bénéficié de séances de sophrologie individuelle, essentiellement pour :

Je m'inscris pour 1 cycle de 8 séances : 96 € automne 2016 hiver 2017

Je m'inscris pour les 2 cycles-16 séances : 180 €

Règlement A L'ODRE DE « Corinne Vermillard » remis le :

soit en 1 chèque : encaissement mi - octobre

soit en 2 chèques (encaissement fin septembre, et début janvier)

FAIT LE :

SIGNATURE :