



Sophrologie « mieux reconnaître et gérer son stress »
5 lundis - séances de 10h30 à 12h
ou de 18h à 19h30

les 19 - 26 septembre et les 06 - 13 - 17 octobre 2016

Rendez vous à : Espace sophrologie - 5 rue du Pouliet 22450 La Roche Derrien
Parking sur la place principale - (coté superette 8 à Huit -boulangerie)



Ce programme est *spécialement adapté* pour vous permettre d'expérimenter et de vous approprier à votre rythme, différents outils pour vous aider à installer de nouvelles habitudes.

Ensemble nous nous entraînerons à des exercices facilement reproductibles dans votre quotidien et de vous donner les moyens de :

- Installer des **pauses de récupération** et **apaiser l'organisme**
- Mieux identifier les signaux corporels liés au stress, et donc **développer un comportement plus adapté** avant que le stress devienne « du mauvais stress » du « stress subit »
- **Baisser des ruminations mentales,**
- Prendre **conscience de vos propres ressources** et pour faire face aux agents stressants
- **Installer durablement des respirations spécifiques** notamment la respiration en cohérence cardiaque
- Mettre en place des espaces de récupération en journée. **Vous constaterez alors l'effet bénéfique sur la qualité de votre sommeil**

INFOS PRATIQUES :

Tarif du programme : 110 €

Règlement de la totalité lors de la première séance (possibilité de faire 2 chèques pour échelonner le règlement)

Horaires : → rendez-vous 05 -10 minutes avant pour l'accueil et un démarrage à l'heure

Lieu : Espace sophrologie - de La Roche Derrien

EQUIPEMENT:

Venir dans votre tenue habituelle ou confortable c'est bien aussi ! (Les séances se passent assis ou debout, dans les conditions proche de la vie quotidienne). Merci de remplir le coupon d'inscription ci joint



CORINNE VERMILLARD
SOPHROLOGUE

Tel : 06 81 11 83 82

contact@corinne-vermillard.com

A BIENTOT ☺

Fiche d'inscription

Merci de l'imprimer et de la remplir si cela vous est possible 😊 avant le démarrage du programme

Je m'inscris au programme « gestion du stress » du 19 septembre au 17 octobre 2016

les LUNDIS MATIN de 10h30 à 12h

ou

les LUNDIS SOIRS de 18h à 19h 30

Prénom : Nom :

Adresse :

CP : Ville :

Téléphone portable : Mail@

Règlement envoyé par la poste 110 €

Règlement fait sur place en espèce en chèque 110 €

Signature :

Chèque à libeller l'ordre de Corinne Vermillard sophrologue

J'ai déjà fait de la sophrologie.

Merci de donner quelques détails (en groupe, en séances individuelles, récemment, pour une problématique particulière ?)

-
-
-

Vous et le stress ?

Merci de donner quelques précisions (stress lié à un contexte particulier ou non ? Niveau de stress ?)

-
-
-

Les moyens déjà utilisés pour lutter contre votre stress ?

-
-
-

MERCI et à bientôt ...