

SOPHROLOGIE LANNION

« 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 LES JEUDIS , à Lannion Ker Uhel

Automne 2016, les jeudis: 22-29 sept / 06-13 oct / 03-10-17-24 nov / 01-08 dec 16

Hiver 2017, les jeudis :12-19-26 janv /02-09 fev /02-09-16-23-30 mars 2017

Printemps 2017, les jeudis : 06-27 avril /04-11-18 mai /01-08-15-22 juin 2017

Lieu : Centre social de KER UHEL, 29 Boulevard d'Armor, 22300 Lannion

Matériel : une tenue ordinaire, confortable

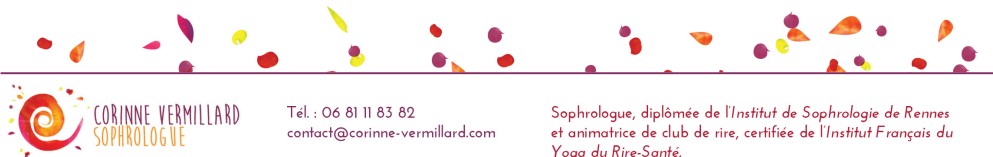
Règlement à l'ordre de l'association « Nature & Création » par chèque.

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

Participants : cet atelier est réservé aux adultes et jeunes adultes

Votre intervenante, Corinne Vermillard

site internet : www.corinne-vermillard.com



INSCRIPTION LANNION

« Séances de SOPHROLOGIE: Détendre le corps & apaiser le mental »

Je m'inscris aux séances de «sophrologie».

- groupe 1 «découverte & appropriation » Les jeudis de 18h à 19h à Lannion - Ker Uhel
- groupe 2 «approfondissement» Les jeudis de 19h à 20h à Lannion - Ker Uhel

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 :

- Adhésion annuelle obligatoire à « nature & création » : 12 €
- J'ai déjà pris mon adhésion annuelle à « nature & création » pour l'année 2016-17

- Je m'inscris au trimestre : 110 € automne 2016 hiver 2017 printemps 2017
- Je m'inscris à l'année , soit 270 € (avec une carte 6 ateliers « yoga du rire », offerte)

Règlement A L'ODRE DE « NATURE & CREATION » remis le :

- soit en 1 chèque : encaissement mi - octobre
- soit en 3 chèques (encaissement mi-octobre, et début janvier et début avril)
- + 1 chèque de 12 € d'adhésion, encaissement mi-octobre

FAIT LE :

SIGNATURE :