



TRANSITION HIVERNALE : MOBILISEZ VOS RESSOURCES

5 séances de sophrologie pour «activer la vitalité »

PROGRAMME sur 5 séances d'1 heure
La ROCHE DERRIEN

2 OPTIONS de DATE

OU

les **mercredis** : séances de 17h 30 à 18h30
les 16-23-30 novembre et les 07-14 décembre 2016

les **vendredis** : séances de 11h à 12h
les 18-25 novembre et les 02-09-16 décembre 2016

Groupe limité à 5 personnes maximum, pour le confort de tous
Lieu : le tout nouveau espace sophrologie
Situé : 1 rue Saint Jean 22450 La Roche Derrien

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 :

- Technique d'activation de la vitalité
- Installer des **pauses de récupération** et **baisser des ruminations mentales**,
- Prendre **conscience de vos propres ressources** pour faire face à des stress éventuel
- **Apprivoiser sa respiration**
- Mettre en place des espaces de récupération en journée, pour préparer un bon sommeil.

INFOS PRATIQUES :

Tarif du programme : **75 €**

Règlement de la totalité lors de la première séance - Confirmation d'inscription par écrit ou mail.

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

Lieu : Espace sophrologie - de La Roche Derrien - Anciens locaux de la Poste - Gendarmerie - Face Mairie

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

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 « Transition hivernale - je mobilise mes ressources »

les MERCREDIS SOIRS de 17h 30 à 18h 30

ou

les VENDREDIS MATINS de 11h à 12h

Prénom : Nom :

Adresse :

CP : Ville :

Téléphone portable : Mail :@

Règlement envoyé par la poste 75€

Règlement fait sur place en espèce en chèque 75 €

Signature :

Chèque à libeller l'ordre de Corinne Vermillard sophrologue
Adresse : 3 Route de LEZEVEN - 22450 Langoat

J'ai déjà fait de la sophrologie.

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

-
-
-

Votre principale motivation ?

Merci de donner quelques précisions (envie de re-découvrir la sophrologie; besoins de prendre un temps pour vous ; envie d'astuces pour lutter contre le stress, apaiser le corps,)

-
-
-

MERCI et à bientôt ...