

# SOPHROLOGIE LA ROCHE DERRIEN

RENTRÉE 2017 « 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 2017, les lundis : 09 et 16 oct / 06-13-20 et 27 nov / 04 et 11 dec 2017

**Mémo dates Groupe des MERCREDIS : 17h15 - 18h15 à La Roche Derrien**

Automne 2017, les mercredis : 27 sept / 04 - 11 et 18 oct / 08-15-22-29 nov

**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](http://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** à La roche Derrien
- groupe des mercredis après midi** 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 €

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

soit en 1 chèque : encaissement mi - octobre

soit en 2 chèques (encaissement mi octobre et mi novembre )

FAIT LE : .....

SIGNATURE :



Tél : 06 81 11 83 82  
contact@corinne-vermillard.com

Sophrologue, diplômée de l'Institut de Sophrologie de Rennes  
et animatrice de club de rire, certifiée de l'Institut Français du  
Yoga du Rire-Santé.