

# SOPHROLOGIE-LANNION

RENTRÉE 2017-18

« 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 de 18h à 19h, à Lannion Ker Uhel**

Automne 2017 : jeudis 21-28 sept / 05-12-19 oct / 09-16-23-30 nov / 07 dec

Hiver 2017 : jeudis 11-18-25 janvier / 01-08-15-22 fev / 15-22-29 mars

Printemps 2018 : jeudis 05-12-19 avril / 17-24-31 mai / 07-14-21-28 juin

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

**Matériel** : une tenue ordinaire, confortable

**Règlement en 2 chèques**

**Horaires** : arriver 5 bonnes minutes avant la séance, pour démarrer à l'heure.

**Participants** : cet atelier est réservé aux adultes et jeunes adultes

**A très bientôt de cultiver ensemble, nos propres ressources.**

Votre intervenante, Corinne Vermillard

site internet : [www.corinne-vermillard.com](http://www.corinne-vermillard.com)



# INSCRIPTION

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

Je m'inscris aux séances de «sophrologie». Les jeudis de 18h à 19h 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 2015-16

Je m'inscris au trimestre : 110 €  automne 2017  hiver 2017  printemps 2018

Je m'inscris à l'année, soit 270 € et je reçois gracieusement une carte « rire-santé » pour bénéficier de 6 séances de « yoga du rire - rire santé » à partager avec vos ami-es (valeur 60€)

**1/ Règlement intervenante A L'ODRE DE « CORINNE VERMILLARD-Sophrologue » remis le : .....**

soit en 1 chèque : encaissement début octobre

soit en 3 chèques : (encaissement début octobre, janvier et avril)

**2/ Règlement association « adhésion » A L'ORDRE « NATURE & CREATION »**

1 chèque - encaissement début octobre.

FAIT LE : .....

SIGNATURE :