

# SOPHROLOGIE PLEUMEUR GAUTIER

MARS-AVRIL 2019 « 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 JEUDIS : 15h - 16h15 Pleumeur Gautier / maison Santé**  
Hiver 2019 6 SEANCES d'1h15

**les jeudis 07- 14 - 21 - 28 mars 04 et 11 avril 2019**

**Lieu :** « Maison de santé » / salle de l'îlot central / place de la bascule

**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)



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.

# INSCRIPTION LA ROCHE DERRIEN

« CYCLES DE 6 SÉANCES de SOPHROLOGIE »

Je m'inscris aux séances de « sophrologie ».

**groupe les Jeudis de 15 h à 16h 15** à Pleumeur Gautier

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 6 séances thématiques: forfait unique 90 €

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

espèce  1 chèque (2 règlements fractionnés possibles)

FAIT LE : .....

SIGNATURE :