

# SOPHROLOGIE

« 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 19h à 20h, à Lannion Ker Uhel**

Automne 2015 : jeudis 01-08-15-22 oct / jeudis 05-19-26 nov / jeudis 03-10-17 dec

Hiver 2016 : jeudis 07-14-21-28 janv / jeudis 04-25 fev / jeudis 03-10-17-24 mars

Printemps : jeudis 21-28 avril / 12-19-26 mai / 02-09-16-23-30 juin 2016

**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 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 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 2015-16

Je m'inscris au trimestre : 110 €  automne 2015  hiver 2016  printemps 2016

Je m'inscris à l'année, soit 300 €

## AUTRE INFORMATION

J'anime également des séances de Yoga du rire de 18 à 18h50 - dans le même lieu

Tarif préférentiel pour l'inscription aux 2 activités

Je m'inscris au trimestre duo « yoga du rire & sophro » : 140 €

Je m'inscris à l'année duo « yoga du rire & sophro » : 390 €

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

(à effectué avant le 29 octobre 2015 )

soit en 1 chèque : encaissement début octobre

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

+ 1 chèque de 12 € d'adhésion, encaissement début octobre.

FAIT LE : .....

SIGNATURE :