

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 18h15 à 19h15 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



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 2018 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 :

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

1 cheque

FAIT LE :

SIGNATURE :