

# ACOUPHÈNES « SORTIR — PARTAGER »

## GROUPE DE PAROLE

Un groupe de parole est une expérience reconnue qui apporte de multiples bénéfices, lorsque l'on souffre soit même d'une problématique, partagée également par d'autres.

**L'origine de la démarche :** vous ! C'est une réponse à un souhait majoritairement exprimé par les personnes souffrant d'acouphènes et que j'accompagne sur leur chemin du « mieux vivre avec ». C'est un souhait qui revient régulièrement lors des ateliers que je propose.

### Les enjeux :

- Rencontrer d'autres personnes vivant avec des acouphènes
- Partager, échanger vos « trucs et astuces »
- Trouver de nouvelles pistes
- Améliorer votre quotidien

### Les particularités :

Durant l'été, profiter du dehors en variant les espaces les découvertes.  
Utiliser l'environnement naturel comme super à explorer nos potentiels sensoriels.  
Expérimenter et s'approprier dans son quotidien des exercices de respiration, de décontraction musculaire, de libération des tensions.

### Au programme :

- Un temps de parole animé, partages, expressions, dans un cadre permettant de poser ses ressentis, ses expériences d'une manière respectueuse, bienveillante et sans jugement.
- Un temps d'exploration d'un lieu particulier, d'une manière particulière ☺
- Des temps de respirations, relaxations, décontractions - Collation offerte pour terminer l'atelier.

« un moment agréable et utile pour avancer, élargir son horizon,  
intégrer dans son quotidien de nouvelles astuces et pratiques,  
et redevenir ENFIN acteur de sa propre vie »

Trois temps forts possibles :

- LUNDI 25 JUIN 2018 - RV à 14h30 (durée 2h30) La ROCHE JAGU
- LUNDI 06 AOUT 2018 - RV à 14h30 (durée 2h30) La ROCHE DERRIEN
- SAMEDI 01 SEPT 2018 - RV à 10h (durée 2h30) PLOUGRESCANT

### Rendez vous sera précisé après votre inscription

**Matériel :** une tenue ordinaire, confortable. Un tabouret pliant ou petite chaise pliante.

**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

ATELIER DE PAROLE EN PLEIN AIR / ÉTÉ 2108

Je m'inscris pour :

- lundi 25 juin 2018 de 14h30 à 17h à La roche Jagu
- lundi 06 aout 2018 de 14h30 à 17h à Minihiy Tréguier - Manoir Kastell Dinec'h
- Samedi 01 sept 2018 de 10h à 12h30 à Plougrescant

Mon prénom : ..... Mon nom : .....

Mon adresse postale : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Mon adresse internet : ..... @ .....

Mon téléphone portable : .....

- Je souffre d'acouphènes depuis : .....
- J'accompagne Mme / Mr : ..... qui souffre d'acouphènes
- J'ai déjà participé à un atelier de présentation sophrologie-acouphènes :  OUI  NON
- J'ai suivi un cycle individualisé spécifique sophrologie-acouphènes :  OUI  NON

TARIF : 30 € par atelier et par personne

- Règlement chèque à L'ODRE DE « Corinne Vermillard »  
→ Adresse : Espace sophrologie  
Corinne Vermillard 1 rue Saint Jean 22 450 La Roche Derrien

Réglé le : .....

FAIT LE : .....

SIGNATURE :

Petit groupe avec places limitées pour assurer le confort de chacun-e. Merci de confirmer le plus tôt possible ☺

Cordialement