

SOPHROLOGIE-LANNION

RENTREE 2018-19

« 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

Séances découvertes offertes les jeudis 13 et 20 sept

Automne 2018 : jeudis 27 sept / 04-11-18 oct / 8-15-22-29 nov / 6 et 13 dec 2018

Hiver 2019 : jeudis 10 -17-24-31 janvier /07-28 fev / 07-14-21-28 mars 2019

Printemps 2019 : jeudis 04-25 avril 2-9-16-23 mai / 6-13-20-27 juin 2019

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 18h15 à 19h15 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
- 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 2018-19

- Je m'inscris au trimestre : 120 € automne 2018 hiver 2019 printemps 2019
- Je m'inscris à l'année, soit 280 € 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'ORDRE 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 :