

# SOPHROLOGIE TREGUIER

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 VENDREDI , à Goas Mickael – DOJO tréguier

Automne 2019, les vendredi 13-20-27 sept / 04-11-18 oct / 08-15-22 nov  
Et les 06-13 dec 2019 de 19h 15 à 20h

**Lieu :** Dojo – salle Goas Mickael – Rue de la corne – TREGUIER

**Matériel :** une tenue ordinaire, confortable

**Règlement** à l'ordre de l'association « HAPPY » par chèque.

**Horaires :** arriver quelques minutes avant la séance, pour démarrer à l'heure.

**Participants :** cet atelier est réservé aux adultes et jeunes adultes

Votre intervenante, Corinne Vermillard

site internet : [www.corinne-vermillard.com](http://www.corinne-vermillard.com)



Tél : 06 81 11 83 82  
[corinaer@corinne-vermillard.com](mailto:corinaer@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-Sourire.

# INSCRIPTION TREGUIER 19h15 à 20h

« Séances de SOPHROLOGIE : Détendre le corps & apaiser le mental »

Je m'inscris aux séances de « sophrologie » à TREGUIER dojo

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 m-r-mme .....

J'ai déjà bénéficié de séances de sophrologie individuelle, essentiellement pour : .....

Adhésion annuelle obligatoire à « HAPPY » : 10 €

Je m'inscris au trimestre – 10 séances : 90 €

Je m'inscris aux séances duo (sophrologie + rire santé) 20 séances : 120 €

Règlement A L'ORDRE DE « HAPPY – Association »  
» remis le : .....

soit en 1 chèque : encaissement mi - octobre

soit en 2 chèques

+ 1 chèque de 10 € d'adhésion à l'association

FAIT LE : .....

SIGNATURE :

# YOGA DU RIRE — RIRE SANTE

## TREGUIER

# INSCRIPTION

## TREGUIER 18h15 à 19h

« Séances de YOGA DU RIRE : apporter du rire à vote corps »

Rire est une vaste respiration, une gymnastique intérieure, une forme joyeuse de lâcher prise  
Méthode innovante et humaniste pratiquée dans 115 pays . Se relier à soi et aux autres

« Le rire améliore la digestion, entraîne une détente musculaire et renforce les défenses immunitaires » Docteur R/ ABREZOL

### VERTUS & BIENFAITS DU RIRE

<b>La santé, le corps</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Détruit le stress et libère les tensions</li><li>✓ Améliore la qualité du sommeil</li><li>✓ Lutte contre la douleur</li><li>✓ Renforce notre système immunitaire</li><li>✓ Facilite la digestion</li><li>✓ Fortifie le muscle cardiaque</li><li>✓ Diminue le mauvais cholestérol et augmente le bon cholestérol</li><li>✓ Baisse l'hypertension</li><li>✓ Régule la glycémie</li></ul>	<b>L'émotionnel</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Anti stress de premier choix</li><li>✓ Installation rapide de la bonne humeur</li><li>✓ Régulateur physiologique et psychologique</li><li>✓ Renforcement des idées positives</li><li>✓ Lâcher prise</li><li>✓ Prise de recul</li><li>✓ Intelligence émotionnelle</li></ul>	<b>Le social &amp; relationnel</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Relation positive</li><li>✓ Attitude serene, joueuse</li><li>✓ Communication non-verbale positive, désamorçage des problèmes</li><li>✓ Echange et entente favorisés</li><li>✓ Attitude bienveillante et positive</li></ul>
--	--	---

### Mémo dates LES VENDREDI , à Goas Mickael – DOJO tréguier

Automne 2019, les vendredi 13-20-27 sept / 04-11-18 oct / 08-15-22 nov  
**Et les 06-13 dec 2019 de 18h15 à 19h**

**Lieu :** Dojo – salle Goas Mickael – Rue de la corne – TREGUIER

**Matériel :** une tenue ordinaire, confortable

**Règlement :** à l'ordre de l'association « HAPPY » par chèque.

**Horaires :** arriver quelques minutes avant la séance, pour démarrer à l'heure.

**Participants :** cet atelier est réservé aux adultes et jeunes adultes

Votre intervenante, Corinne Vermillard

site internet : [www.corinne-vermillard.com](http://www.corinne-vermillard.com)



CORINNE VERMILLARD  
SOPHOLOGIE  
contact@corinne-vermillard.com

Sophologue, diplômée de l'Institut de Sophologie de Rennes  
et animatrice de club de rire, certifiée de l'Institut Français du  
Yoga du Rire-Santé

Je m'inscris aux séances de « YOGA du RIRE / RIRE SANTE » à TREGUIER dojo

Mon prénom : ..... Mon nom : .....

Mon adresse postale : .....

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

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

Mon téléphone portable : .....

J'ai déjà pratiqué de la sophologie en groupe, avec m-r-mme .....

J'ai déjà bénéficié de séances de sophologie individuelle, essentiellement pour : .....

Adhésion annuelle obligatoire à « HAPPY » : 10 €

Je m'inscris au trimestre – 10 séances : 90 €

Je m'inscris aux séances duo (sophologie + rire santé) 20 séances : 120 €

Règlement A L'ORDRE DE « HAPPY – Association »  
» remis le : .....

soit en 1 chèque : encaissement mi - octobre

soit en 2 chèques

+ 1 chèque de 10 € d'adhésion à l'association

FAIT LE : .....

SIGNATURE :