SOPHROLOGIE PLEUMEUR GAUTIER

SEPT-OCT 2019 « Gérer son stress / son anxiété / ses ruminations mentales»

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 Groupe des MERCREDIS : 16h-17h15
Pleumeur Gautier / maison Santé
Automne 5 SEANCES d'1h15
les mercredis 18- 25 sept et 02-09 et 16 oct 2019

Lieu : « Maison de santé » / salle de l'îlot central / place de la bascule
Matériel : une tenue ordinaire, confortable
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**

CORINNE VERMILLARD SOPHROLOGUE

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 LA ROCHE DERRIEN

« CYCLES DE 5 SÉANCES de SOPHROLOGIE »

Je m'inscrits aux séances de «sophrologie».

☐ groupe des Mercredis de 16 h à 17h 15 à Pleumeur Gautier

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 : .....
.....

☐ Je m'inscris pour 1 cycle de 5 séances thématiques: 75 €

☐ *Règlement A L'ODRE DE « Corinne Vermillard» remis le :*.....

☐ *espèce* ☐ *1 chèque (2 règlements fractionnés possibles)*

FAIT LE : ..... SIGNATURE :