

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



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 PLEUMEUR GAUTIER

« CYCLES DE 5 SÉANCES de SOPHROLOGIE »

Je m'inscris 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 :