

# Optimisons nos ressources et faisons pétiller nos potentiels, nos talents, nos singularités !

## Pour chaque atelier :

- Un lieu unique où la **nature est inspirante** et ressourçante
- Un **temps pour soi**, pour (re)découvrir et mettre en pratique les **outils de la sophrologie et de la psychologie positive**
- Un **atelier unique et pétillant**, alternant des temps d'intériorisation et temps de partages
- Un moment privilégié, comme une parenthèse, pour **actionner ses forces et ses ressources en douceur**
- Une parenthèse pour **se recentrer sur l'essentiel**, et **faire le plein d'outils pratiques**

**"Soyons le changement que nous voulons voir dans le Monde" Gandhi**

## LES DATES à retenir : SAMEDIS de 10h à 13h

le 23 novembre 2019  
le 25 janvier 2020  
le 07 mars 2020  
le 04 avril 2020  
le 16 mai 2020  
le 13 juin 2020



**Lieu :** 23 nov 2019 et 25 janvier 2020 - RV au gîte des Volets Bleus -  
**Adresse :** 3 PORS BUGULEZ Plougrescant (suivre « le gouffre par Pors Hir »)  
(lieux pour autres dates en attente de confirmation)

**Matériel :** une tenue confortable, petit sac à dos, vêtement imperméable en cas de pluie, grosses chaussettes ou chaussons pour l'intérieur ☺ ☺ ☺

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

**Horaires :** arriver 10-15 minutes avant la séance, pour démarrer à l'heure.

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

**PIQUE-NIQUE :** si vous souhaitez partager et prolonger ce moment ensemble

VOTRE INTERVENANTE : [www.CORINNE-VERMILLARD.com](http://www.CORINNE-VERMILLARD.com)

# INSCRIPTION-SAMEDI MATIN 10h à 13h

Atelier « SOPHROLOGIE AU NATUREL »

☐ Je m'inscris à l'atelier du : samedi (préciser la date) : .....

Mon prénom : ..... Mon nom : .....

Mon adresse postale : .....

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

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

Mon téléphone portable : .....

☐ J'ai déjà pratiqué la sophrologie ou ateliers de psychologie positive  
merci de préciser : .....

☐ Je m'inscris à l'atelier du ..... : **33 €**

☐ règlement en espèce le : .....

☐ règlement en chèque  
A L'ORDRE DE « HAPPY - Association » le : .....

La sophrologie est une pratique douce, où chacun adapte à sa propre réalité corporelle, émotionnelle et psychique. L'atelier proposé comporte des temps en intérieur et en extérieur et mixte des approches pratiques, complémentaires.

Merci de signaler à l'intervenante toute information concernant votre santé ou « fragilité émotionnelle » ou « événement majeur » dès votre inscription, qui serait à prendre en compte pour le déroulement optimum de cette matinée.

☐ J'engage ma responsabilité personnelle en ce qui concerne la pratique de cet atelier

☐ Je déclare avoir bien pris connaissance du lieu et horaires pour le déroulement de l'atelier choisi.

FAIT LE : .....

SIGNATURE :