

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 Plougescant (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

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 :