

# 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

Hiver 2020, les vendredi 10-17-24 et 31 janv / 07-14-28 fév / 06-13-20 mars 2020  
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



happy

Heureuses Actions  
Positives et Participatives

Votre intervenante, Corinne Vermillard  
site internet : [www.corinne-vermillard.com](http://www.corinne-vermillard.com)

# 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 le yoga du rire santé , merci de précisez : .....

Adhésion annuelle obligatoire à « HAPPY » : 10 €  je suis déjà adhérent-e

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

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

Règlement A L'ODRE DE « HAPPY - Association »  
» remis le : .....

réglé en chèque

+ 1 chèque de 10 € d'adhésion à l'association (si pas déjà fait)

La sophrologie est une pratique douce, où chacun adapte à sa propre réalité corporelle, émotionnelle et psychique.

En cas de doute n'hésitez pas à en parler à l'intervenante et à votre médecin. Nous vous rappelons que vous engagez votre responsabilité personnelle en ce qui concerne la pratique de cette activité .

FAIT LE : .....

SIGNATURE :

# YOGA DU RIRE — RIRE SANTE TREGUIER

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

### La santé, le corps

- ✓ Détruit le stress et libère les tensions
- ✓ Améliore la qualité du sommeil
- ✓ Lutte contre la douleur
- ✓ Renforce notre système immunitaire
- ✓ Facilite la digestion
- ✓ Fortifie le muscle cardiaque
- ✓ Diminue le mauvais cholestérol et augmente le bon cholestérol
- ✓ Baisse l'hypertension
- ✓ Régule la glycémie

### L'émotionnel

- ✓ Anti stress de premier choix
- ✓ Installation rapide de la bonne humeur
- ✓ Régulateur physiologique et psychologique
- ✓ Renforcement des idées positives
- ✓ Lâcher prise
- ✓ Prise de recul
- ✓ Intelligence émotionnelle

### Le social & relationnel

- ✓ Relation positive
- ✓ Attitude sereine, joyeuse
- ✓ Communication non-verbale positive, désamorçage des problèmes
- ✓ Échange et entente favorisés
- ✓ Attitude bienveillante et positive

Mémo dates LES VENDREDI , à Goas Mickael - DOJO tréguier

Hiver 2020, les vendredi 10-17-24 et 31 janv / 07-14-28 fév / 06-13-20 mars 2020



happy |

Heureuses Actions  
Positives et Participatives

TREGUIER

**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.rire-santé.fr](http://www.rire-santé.fr)

# INSCRIPTION TREGUIER 18h15 à 19h

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

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 le yoga du rire, Merci de Préciser .....

Adhésion annuelle obligatoire à « HAPPY » : 10 €  je suis déjà adhérent-e

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 : .....

réglé en chèque

+ 1 chèque de 10 € d'adhésion à l'association (si pas déjà fait)

Je déclare avoir pris connaissance des contre-indications pour lesquels il est important de consulter mon médecin en cas de doute (voir certificat médical recommandé ci joint). Si tel n'était pas le cas, nous vous rappelons que vous engagez alors votre responsabilité personnelle en ce qui concerne la pratique de cette activité corporelle du Yoga du Rire, pour l'année (Sept 2019 à sept 2020)

FAIT LE : .....

SIGNATURE :