

BIEN-ÊTRE ATTITUDE

Bien-être

Harmonie

Equilibre

ATELIERS WEEK-END

PROGRAMME ET TARIFS 2011-2012

Ateliers	Dates	Horaires	Durées	Tarifs CD inclus
Découverte de la sophrologie	10/12/2011	14h00 à 17h30	3h30	35 €
Gestion du stress	07/01/2012	14h00 à 17h30	3h30	35 €
En finir avec le tabac	04/02/2012	13h30 à 18h30	5h	50 €
Mieux dormir et récupérer	11/02/2012	14h00 à 17h30	3h30	35 €
Préparation des examens	17/03/2012	13h30 à 18h30	5h	50 €
Gestion du poids, mincir durablement	14/04/2012 et 15/04/2012	13h30 à 18h30	2 jours	100 €
Gestion des émotions	12/05/2012	13h30 à 18h30	5h	50 €
Confiance en soi	09/06/2012	13h30 à 18h30	5h	50 €

Les techniques de la sophrologie sont basées sur des exercices de respiration simples, de relaxation corporelle, de détente mentale et de visualisation positive. Elles vont vous permettre une plus grande connaissance de vous-même, un équilibre corps-esprit trouvé ou retrouvé, de meilleures relations humaines... venez VIVRE votre expérience.

Chaque atelier se pratique sur une demie journée (sauf la Gestion du poids sur 2 jours) et se compose d'échanges dans le respect de chacun, d'apports théoriques et d'exercices pratiques de sophrologie. Exercices que vous pourrez utiliser par la suite de façon autonome. Pour vous y aider un support audio (CD) et un guide d'entraînement vous sera remis à la fin de l'atelier.

Inscription :

www.sophrologie-et-bien-etre.com **** 06.28.25.52.35