



SOPHROLOGIE

2018-2019

ATELIERS à THEME

1 Lundi par mois 19h – 20h30
COMPS la GRANDVILLE
(Salle de la maison médicale)

Vous n'avez pas de temps pour vous engager dans des séances régulières,
l'atelier à thème est alors une opportunité d'éveiller votre conscience et pourquoi pas de vous ouvrir vers une autre façon d'être et d'agir.

Premier atelier le 17 septembre

L'atelier débute par un accueil, un peu de théorie, surtout de la pratique et un partage.
Vous repartez avec des outils concrets que vous pourrez utiliser dans votre quotidien.

DATES Lundi	THEMES
17 septembre	Mieux respirer pour mieux vivre
8 octobre	Vivre dans un corps plus détendu
19 novembre	Mettre du positif dans son quotidien
10 décembre	Mieux gérer ses émotions
14 janvier	Retrouver un rapport plus serein à la nourriture
4 février	Manger... savourer
18 mars	Retrouver son énergie
8 avril	Pauses « flash » au travail
20 mai	Améliorer sa confiance
24 juin	Se ressourcer (en extérieur si la météo le permet)

Tarif : 20 € l'atelier

Renseignements et réservations

Sophie Teyssier : **06 10 25 38 92**

ou formulaire de contact sur **www.sophrodiet12.com**