

ATELIERS HEBDOMADAIRES 2016/2017

« MA PAUSE SOPHRO »

Sandrine CAUSSIEU 07 60 97 53 40

7 rue de Ronde 69 530 Brignais

Gérer le stress



Relâcher

Positiver

1er cours essai et découverte gratuit

Mardi 11 Octobre 2016 à 20.00

Ou le Mercredi 12 Octobre 2016 à 10.00

Découvrez le programme de l'année ci-dessous

sandrine.caussieu33@gmail.com

www.sophrologie69.com

Siret : 81832572200010

Membre
adhérent



Chambre
Syndicale de la
Sophrologie

LA SOPHROLOGIE Santé et Bien Être

3 thèmes dans l'année 10 séances par thème

Octobre à Décembre 2016 :

Lâcher prise et gérer le stress au quotidien

Janvier à Mars 2017 :

Gérer et apprivoiser ses émotions

Avril à Juin 2017 :

Développer l'estime de soi, vivre à l'écoute de soi

- Chaque Mardi à 20.00 ou Mercredi à 10.00.
- Séance de 1 h, en petits groupes de 6 à 10 pers.
- Salle spacieuse, zen, en plein centre de Brignais.
- Parking gratuit du centre (disque de stationnement).
- Prix de 130 € l'atelier des 10 séances.
- Prix dégressifs : 2 ateliers 220 €, 3 ateliers 290 €
(possibilité paiements échelonnés)

Des ateliers seront organisés dans l'année (en week end ou pendant les vacances scolaires) sur des objectifs communs et précis tels que la gestion de la douleur, du poids, du sommeil, la préparation aux examens ... selon vos demandes.

Sandrine CAUSSIEU, Sophrologue certifiée Tél :07 60 97 53 40
« Ma pause Sophro » au 7 rue de Ronde—69 530 Brignais