

ATELIERS ***Sophrologie***

Gérer le STRESS
face à la pression du
quotidien

SAMEDI 23 NOVEMBRE

Retrouver un meilleur
SOMMEIL

SAMEDI 25 JANVIER

Tarif : 30 euros

Horaires : 14h à 17h

Sur inscription

06.48.47.18.87

Florence CHANUT
sophrologue

Centre **HOLISTIC**
1 bis Av de la Bastille, Brive



Gérer le stress face à la pression et aux difficultés du quotidien

- comprendre le mécanisme de stress
- partage d'expériences sur ses propres manifestations et symptômes
- s'initier à des techniques simples pour diminuer la sensation de stress et vivre plus sereinement les situations difficiles.

Retrouver un meilleur sommeil

- reconnaître ce qui empêche de dormir et ce qui améliore le sommeil
- prendre conscience des tensions et apprendre à les diminuer
- découvrir des techniques de sophrologie qui favorisent une meilleure qualité de sommeil

Échanges dans le respect de chacun

Pratiques de techniques utilisables par tous au quotidien : respiration, concentration et attention à soi, mouvements de tension / relâchement, images mentales et visualisations