

# LES OBJECTIFS DES TECHNIQUES SOPHROLOGIQUES

## Dans le domaine professionnel

Permettre d'améliorer votre rapport au travail en vous sentant pleinement exister dans votre métier.  
Donner des outils pour gérer les situations stressantes: travail en équipe - horaires surchargés - cadences soutenues.

## Dans le domaine personnel

Permettre de vous ressourcer en allant de plus en plus profondément à la rencontre de vous-même:  
rencontre avec votre corporalité, rencontre avec vos émotions, rencontre avec votre intuition et votre créativité.

## PAR LA PRATIQUE,

Vous ferez l'expérience

- du bien-être physique et psychique
- d'une confiance en vous renouvelée
- de votre capacité à vous transformer, afin de vivre votre existence de la manière qui vous convient le mieux.

# COMMENT AGIT LA SOPHROLOGIE?

C'est un entraînement progressif qui vise à développer vos capacités de concentration et de présence à vous-même avec pour effet de

**LIBÉRER LA RESPIRATION**

**VIVRE LES SENSATIONS PLEINEMENT**

**GÉRER LES ÉMOTIONS**

**STIMULER VOS FORCES DE VIE**

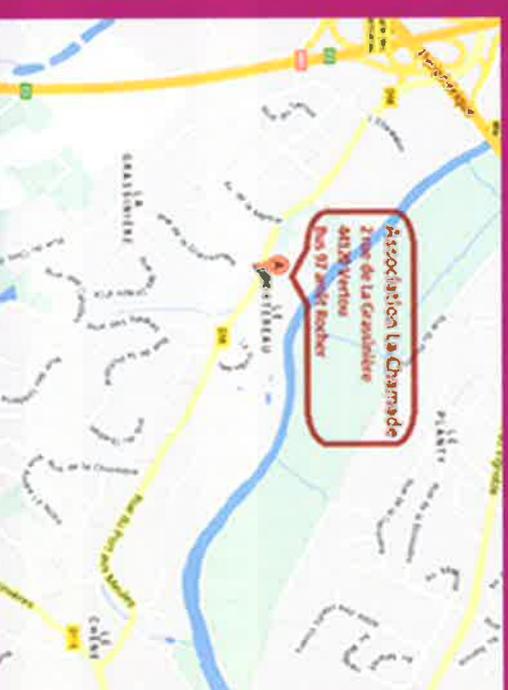
# ACCÈS

ASSOCIATION LA CHAMADE  
2, RUE DE LA GRASSINIÈRE  
44120 VERTOU

Située proche de la route du Port aux Meules entre Vertou le Chêne et Rezé Blordière  
Bus 97 arrêt Rocher

En venant du Périphérique Ouest,  
sortir Porte de Vertou

En venant du Périphérique Est,  
sortir Porte des Sorinières, n° 48a.



# PROGRAMME 2014/2015

## ATELIER-DÉCOUVERTE

Samedi 13 Septembre 11h à 12h

Tarif 7 € Pour s'inscrire, envoyer le paiement à l'adresse ci-contre

## SÉANCES HEBDOMADAIRES EN GROUPE

A partir du 15 septembre

Lundi 17h à 18h  
Mardi 12h30 à 13h30  
Mercredi 19h à 20h  
20h à 21h

(Hors vacances scolaires)

Tarifs :  
- A l'année: 315 €  
soit 3 chèques de 105 € à l'inscription  
- Au trimestre: 130 €

Adhésion à l'Association 13€

Chaque chèque est encaissé en début de trimestre, en cas de désistement, il n'y a pas de remboursement de l'engagement financier.

## ATELIERS MENSUELS

Samedis matins (dates à prévoir, me contacter)

## SÉANCES INDIVIDUELLES

Sur demande.

### Renseignements

Josy Pradeu

Diplômée de la Fédération Mondiale de Sophrologie Caycédienne  
Enseigne depuis plus de 15 ans

ASSOCIATION LA CHAMADE

2 RUE DE LA GRASSINIÈRE  
44120 VERTOU

02 40 80 30 87

# SOPHROLOGIE

Séances hebdomadaires  
Séances individuelles  
Ateliers mensuels

Pour développer  
la conscience  
de soi  
et se donner  
la possibilité  
de vivre  
son quotidien  
autrement.

2014/  
2015

ASSOCIATION LA CHAMADE

2 RUE DE LA GRASSINIÈRE  
44120 VERTOU

02 40 80 30 87