

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

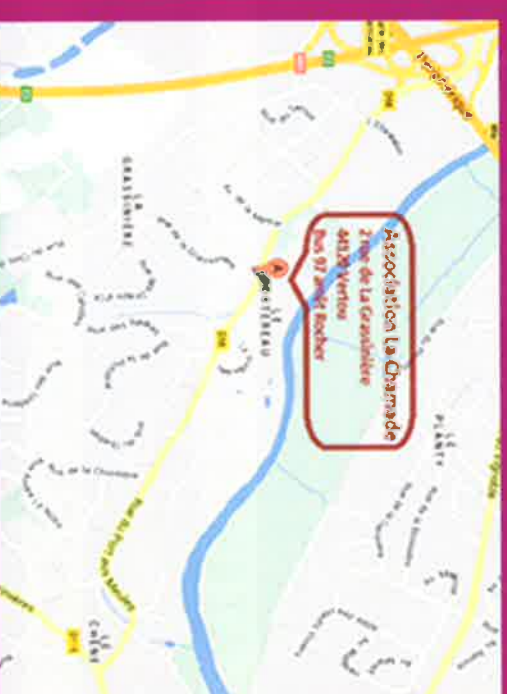
ACCÈS

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 Caycédiennne
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