

Atelier de Sophrologie :



La gestion du stress

Si vous ressentez une ou plusieurs de ces manifestations :

Fatigue, tremblements,
douleurs thoraciques,
musculaires...

Perte de
confiance en
soi

Epuisement,
insomnie...

Anxiété, pessimisme,
irritabilité, nervosité...

Cet atelier est pour vous !

Dimanche 16 novembre 2014
de 9H30 à 12H30

Je vous propose de découvrir des techniques :

- de détente physique et mentale
- de « nettoyage » de situations négatives
- de visualisation positive

Vos bénéfices :

renforcer :

- le sentiment de confiance en soi,
 - la reconnaissance de ses valeurs,
 - l'affirmation de soi,
- & vivre son corps en meilleure harmonie.

A Samois sur Seine,
Salle du foyer Django Reinhardt
Place de la Mairie

Tarif : 40€ l'atelier/pers.
Inscription validée à réception d'un acompte de 15€

Renseignements et inscription auprès de **Anic BRIONNE**
tel 06 18 91 39 75 ou Mail vaguessence@orange.fr
www.vaguessence.fr