

INITIATION A LA SOPHROLOGIE POUR ADULTES

Animée par Anouk PARENT, sophrologue



Au quotidien nous pouvons tous, à notre manière, être confrontés au stress et aux fortes émotions. Il arrive parfois que nous ne soyons plus à même de les gérer ou que nous nous sentions débordés ! La sophrologie peut nous aider à développer des pratiques et outils permettant d'y faire face et de (re)trouver de l'équilibre psychique et physique en mobilisant nos ressources.

Date : 9 septembre 2017

Horaire : 14h00 à 15h30

Lieu : Hôtellerie Saint Yves 3 rue des acacias 28000 CHARTRES

Participation : 10 € Prévoir tapis de sol et tenue décontractée

Renseignement : Lydie afep28.lydie@afep.asso.fr

Bulletin d'Inscription à retourner avant le 5 septembre 2017
à Cathy BAYER (AFEP INSCRIPTIONS) – 56 rue de la Montjoie 45770 SARAN
Accompagné du règlement à l'ordre de « Trésorier AFEP »



Séance de Sophrologie pour adultes X18.063.ACE (28)

Nom/prénom.....

Adresse :

Tél.* Email :

**contact le jour de la sortie*

Chèque ci-joint à l'ordre de « Trésorier AFEP » pour un montant total de 10 €

Aucun remboursement ne pourra être effectué en cas de désistement après le 5 septembre 2017

Le :

Signature :