

« Faites face aux stress avec la SOPHROLOGIE »

Un programme qui sera adapté en fonction du groupe :

Se détendre et vivre un contenu positif - Evacuer les tensions, les inconforts

Adapter le bon niveau d'énergie des organes à vos besoins

Synchroniser un mot et une formulation positive avec la respiration

Se concentrer sur un objet, le fixer, et développer sa capacité de mémorisation

Stocker du positif pour amortir et stopper l'impact des stimuli négatifs

Déclencher son airbag émotionnel pour se remettre en action

Se préparer mentalement pour réussir une épreuve, un examen

Revivre un souvenir positif et le renforcer dans la conscience.

Pour Ados et Adultes

Dates : les Samedis 31 mars, 14 avril, 5 mai et 2 juin 2018

Horaires : de 11h30 à 12h30 (*présence 15 mn avant pour une mise en condition optimum*)

Lieu : 59 rue de la République 77122 MONTHYON

Participation aux frais /personne : 1 séance 20 € - 2 séances 35 € - 3 séances 45 € - 4 séances 60 €

Renseignements : Claire 01.34.80.61.26 secretariat@afep.asso.fr

Inscription sur <https://www.billetweb.fr/x18-484-sophrologie77aa>