

ATELIER DE SOPHROLOGIE



La Sophrologie se pratique en séance collective et reste généraliste dans son approche, ou en rendez-vous individuel pour traiter des problématiques personnelles. Par le biais de la détente, la respiration, la conscience du corps, et la visualisation, la Sophrologie vous permet d'accéder à un bien être complet physique et psychique afin d'atteindre l'harmonie et le bien être intérieur, avec des outils simples et originaux, quelque soit son âge et son activité, et de les utiliser de façon autonome dans son quotidien.

Venez la découvrir **les vendredis de 14 h à 15 h** (hors congés scolaires) à **La Maison des Associations** au : **84 rue du Faubourg de Paris à Valenciennes (salle Ste-Catherine)**
Station Tram : **Faubourg de Paris (parking « Lacuzon » gratuit à proximité)**

->Avec **Dorothée DRUELLE** : *Certifiée en Sophrologie, AUEC (Attestation Universitaire d'études complémentaires en Sophrologie, Diplôme Universitaire Lillez Droit et Santé, Psycho-Praticien en Analyse Transactionnelle, Certificat de l'E.F.T. (Emotional Freedom Technique), Certificat « Shoden » Thérapeutique du Reiki Usui, 1ere année (Maitre Patrice Gros), Formation Bouddhiste pour utilisation des bols tibétains.*

	MODULES de SOPHROLOGIE	DATE du VENDREDI de 14h à 15h	TARIFS
<input type="checkbox"/>	Atelier découverte pour les nouveaux adhérents en Sophrologie	16 septembre 2022	5,00 €
<input type="checkbox"/>	Module 1 : Méditation. Enlever les idées négatives qui polluent l'existence et être en paix avec soi même.	Du 23 septembre au 18 novembre 2022 (5 séances)	35,00 €
<input type="checkbox"/>	Module 2 : Sophrologie et cohérence cardiaque. Apprendre au corps et au mental d'entrer dans un rythme calme et bienfaisant pour une libération...	Du 25 novembre 2022 au 6 janvier 2023 (5 séances)	35,00 €
<input type="checkbox"/>	Module 3 : Gestion sereine du quotidien. Développer son potentiel, lâcher prise, activer un état de bien être...	Du 13 janvier 2023 au 10 février 2023 (5 séances)	35,00 €
<input type="checkbox"/>	Module 4 : Anticipation positive du futur. Projection mentale positive dans le futur permettant à la conscience de réaliser des projets...	Du 3 mars 2023 au 31 mars 2023 (5 séances)	35,00 €
<input type="checkbox"/>	Module 5 : Evacuations des tensions physiques et émotionnelles. L'une des techniques les mieux adaptée à la gestion du stress...	Du 7 avril 2023 au 26 mai 2023 (5 séances)	35,00 €
<input type="checkbox"/>	Module 6 : Sophrologie et nutrition. Outils pour rétablir le contact avec le corps, reconstruire l'image de soi...	Du 2 juin 2023 au 16 juin 2023 (3 séances)	21,00 €
<input type="checkbox"/>	Module 7 : La Peur. Comment surmonter sa phobie, la déconditionner, développer ses pensées positives et la combattre...	Du 23 juin 2023 au 30 juin 2023 (2 séances)	15,00 €
TOTAL DE L'INSCRIPTION POUR L'ANNEE 2022 - 2023 : (règlement par chèque au nom de l'UTL)			

Tenue décontractée, souple et confortable, si possible avec un plaid.

Les séances se feront debout, assis, ou allongé, dans ce cas, un tapis sera le bienvenu.

Bulletin d'inscription obligatoire, groupe de 10 personnes maxi. Engagement pour ateliers UTL de Valenciennes de septembre 2022 à juillet 2023, à retourner à Gérard LUCAS : 4 impasse du Tonkin 59300 Valenciennes.

Tel. : 06.60.34.37.40. // colettegerard.lucas@wanadoo.fr.

NOM :PRENOM :

ADRESSE :

Tél. :MAIL :

Signature :