



Programme cours de groupe janvier à juin 2018

Sophrologie - Relaxation et Techniques de Bien-être

Prendre soin de la personne dans sa globalité
avec des techniques douces et naturelles

Thématiques :

Journées d'initiation / portes ouvertes : samedi 16 décembre 2017 – samedi 6 janvier 2018

Du 8 janvier au 13 février 2018

**Gestion du stress
évacuer les tensions**

Du 19 février au 27 mars 2018

**Apaiser son mental
être aligné**

Du 3 avril au 15 mai 2018

**Confiance en soi et
efficacité personnelle**

Du 21 mai au 26 juin 2018

**Sophrologie et santé :
la préserver, la renforcer**

Journée d'initiation / portes ouvertes : samedi 30 juin 2018

INSCRIPTIONS :

- A la carte : **7 euros** la séance
- Au module : **30 euros** (6 séances)
- Pour les 4 modules : **96 euros** (24 séances)

△ Places limités

Préinscriptions obligatoires

INFOS PRATIQUES :

Les séances se dérouleront les **lundis** et **mardis** de **18h30 à 19h30**

Module Gestion du stress / évacuer les tensions

les lundis : 8 / 15 / 22 / 29 janvier
5 / 12 février

ou

les mardis : 9 / 16 / 23 / 30 janvier
6 / 13 février

Module Apaiser son mental / être aligné

les lundis : 19 / 26 février
5 / 12 / 19 / 26 mars

ou

les mardis : 20 / 27 février
6 / 13 / 20 / 27 mars

Module Confiance en soi et efficacité personnelle

les lundis : 9 / 16 / 23 / 30 avril
7 / 14 mai

ou

les mardis : 3 / 10 / 17 / 24 avril
8 / 15 mai

Module Sophrologie et santé

les lundis : 21 / 28 mai
4 / 11 / 18 / 25 juin

ou

les mardis : 22 / 29 mai
5 / 12 / 19 / 26 juin

CONTACT : Jean-Philippe PANTO sophrologue et praticien bien-être

☎ 06 87 38 16 09

@ jeanphilippepanto@hotmail.com

💻 www.sophrotherapie-holistique.com

Les séances se dérouleront :

➡ à Lure au 37 rue Henry Marsot

➡ en petits groupes de 3 à 7 personnes