

**1/ séances semi - collectives de sophrologie (2 à 4 participants max)**



-“Mieux dormir - Reconquérir ses nuits, c'est possible sans médicaments !”-

-“Mieux dormir - Reconquérir ses nuits, c'est possible sans médicaments !”- pour acquérir des exercices concrets à pratiquer sans modération chez soi au coucher comme dans le train ou l'avion, pour vous aider à lâcher prise, à chasser les idées parasites et la rumination....

Tarifs – 25 euros à l'unité / 70 euros par personne le forfait de trois séances consécutives

Dates : les mercredis 22/11, 29/11 et 6/12

Horaires - 18h30 à 19h30

\*\*\*\*\*

**2/ Workshop - gestion des émotions**



« La colère en trois rounds ! » - Workshop - gestion des émotions -

- « La colère en trois rounds ! » - Comment gérer la colère ? Faut-il en avoir peur ou craindre celle des autres ? Je vous propose un face à face avec l'émotion la plus emblématique de notre existence. « Trois rounds » évolutifs pour la comprendre, savoir l'accueillir, mieux l'exprimer et gérer celle des autres. Les trois modules proposés peuvent être suivis indépendamment les uns des autres.

Tarifs : 90 euros à l'unité / 240 euros le forfait de 3 Workshop consécutifs

Dates – les dimanches 21/01 / 28/01 et 4 février 2018

Horaires - 10 h à 13h - (de 3 à 12 participants)

Pour plus d'informations quant au contenu de ce Workshop « gestion des émotions », je vous invite à visiter cette page de mon site - <http://lepole-sophrologie.com/gerer-la-colere>

\*\*\*\*\*

Les séances semi-collectives et le workshop ont lieu à mon cabinet

Espace Thera – 87 rue Saint-Lazare – 75009 Paris

**Informations et inscriptions**

**09 81 69 69 20**

[Lepole.sophrologie@gmail.com](mailto:Lepole.sophrologie@gmail.com)