

Apprendre à gérer son stress grâce à la sophrologie et notions sur l'auto hypnose.



Le 1^{er} novembre 2019 Mallemoisson, salle polyvalente de l'école.

45€ la journée

Accueil café à 9h.

9h30 : présentation de la journée, échanges sur les attentes du groupe. Physiologie du stress. La sophrologie qu'est ce c'est. Les principes et objectifs de la sophrologie.

10h30 : une séance de sophrologie pour évacuer les tensions.

11h30 : échanges sur les ressentis, questions diverses.

12h00 : pique-nique tiré du sac.

13h00 : une séance de sophrologie pour installer le calme.

14h30 : l'auto hypnose qu'est ce c'est ? Comment pratiquer.

15h30 : pause

16h00 : une séance d'hypnose de groupe.

17h00 : bilan de la journée, comment utiliser les exercices de sophrologie et l'auto hypnose.

17h30/18h00 : fin de la journée.

Le prix comprend : les pauses, café, jus de fruits etc. et l'intervention d'Emmanuelle Murcia Sophrologue et Maître Praticienne en Hypnose.

45€ par personne, pique nique à la charge des participants.
minimum 6 personnes, maximum 10.

1

Emmanuelle Murcia - Sophrologue RNCP

8 Rue des Pénitents – Le Serpolet - 04600 Saint-Auban - 06 71 04 08 18

emmanuellemurcia@sophrologie04.com - www.sophrologie04.com

Siret 5083875600000

Fiche d'inscription journée du 1^{er} novembre 2019

Prénom : Nom :

Date de naissance : / / .

Adresse :

.....

CP VILLE

Tél : email :

Je soussigné (e) m'inscris pour le stage du 1^{er}
novembre 2019 à Mallemoison : « Apprendre à gérer son stress grâce à la
sophrologie et notions sur l'auto hypnose ».

J'atteste être assurée en RC, compagnie
n° de contrat

Je joins : un acompte de 20€ en chèque à l'adresse ci-dessous pour réserver
ma journée du 1^{er} novembre 2019 (Acompte qui me sera rendu si le nombre
minimum de 6 participants n'est pas atteint).

À le... /...../2019.

Signature :