

INFORMATIONS

La sophrologie est une technique de relaxation basée sur des exercices de respiration et de gestion de la pensée. Souvent utilisée pour combattre le stress, cette technique de relaxation plonge le sujet dans un état de semi-conscience qui lui permet alors de se concentrer sur un besoin bien spécifique.

Quand : Un samedi matin par mois

Horaire : 10h30/11h30

Où : Cabinet Parenthèse – 6 Avenue d'Aubière à Cournon d'Auvergne

Animatrice : Cédrine Jarlier (psychologue, sophrologue, hypnothérapeute) / 06 18 61 48 84 / cedrine.jarlier@gmail.com

Fréquence : Une fois par mois sur l'année scolaire 2019/2020

Coût : 120€ payable en une ou deux fois

- 14 septembre
- 12 octobre
- 9 novembre
- 14 décembre
- 18 janvier
- 15 février
- 14 mars
- 11 avril
- 16 mai
- 20 juin

INSCRIPTION

Inscription aux séances collectives de sophrologie décrites ci-dessus.

Prénom :

Nom :

Numéro de téléphone :

Adresse mail :

Nota : l'inscription vaut pour le forfait de dix séances, en cas d'absence du/de la participant(e), aucune compensation ne pourra être proposée par l'animatrice.

Date et signature du/de la participant(e) précédée de la mention « lu et approuvé » :

Mode de règlement : 1 fois / 2 fois chèque – CB - espèce