

Séances découvertes (01h15)

- ❖ **mardi 19 et 26 septembre 2017 à 20H00**
Salle Winter 87 avenue Jean Jaurès Athis Mons
- ❖ **jeudi 21 septembre 2017 à 20H00**
Salle Ozonville 16 allée d'Ozonville à Athis Mons
Autres dates consultez le site

Tarif

10 € ou **Gratuite** pour une inscription à un atelier.

Places limitées : sur inscription uniquement
krisretif@gmail.com ou 06 51 83 20 40

A savoir

Aucune tenue ni aptitude physique particulière ne sont demandées pour pratiquer. Des vêtements souples et confortables sont néanmoins conseillés.

La durée des séances est d'une heure et le nombre de place est limité à 8 par atelier.

La Sophrologie ne peut en aucun cas se substituer à un traitement médical.

Contact et inscription

USOAM Sophrologie

133 rue robert Schuman 91200 Athis Mons 06 51 83 20 40

Réservation à un atelier joindre un chèque de 20 €.

Païement possible en plusieurs fois.

+ d'infos : www.sophropositifmental.com

USOAM Sophrologie



Mieux être au quotidien

Ateliers adultes
2017 / 2018

Atelier « mieux être au quotidien » en 25 séances

*Un parcours complet, une expérience **intense, riche** et **transformatrice***

Objectifs de l'atelier ?

Etape 1 : Apprendre à se détendre et se libérer des tensions corporelles et mentales.

Etape 2 : Acquérir plus de stabilité émotionnelle grâce aux bienfaits de la pleine conscience.

Etape 3 : Développer sa concentration et apprendre à lâcher prise. Utiliser pleinement ses ressources et son potentiel.

Convient à ceux qui souhaitent prendre le temps d'ancrer à chaque étape les bienfaits de la Sophrologie et du Qi Gong

Outils utilisés ?

Sophrologie (relaxation dynamique et statique, gestion de la pensée) et Qi Gong (développer harmonie corps / esprit)

Quand ?

Chaque mardi (sauf vacances scolaires) du 03/10/17 au 31/05/2018. Deux horaires au choix : **19h00** ou **20h30**.

Où ?

Salle Winter 87 avenue Jean Jaurès Athis Mons

Intervenant

Christophe RETIF Sophrologue diplômé RNCP

Tarif

250 € les 25 séances (+ 10 € non adhérent USOAM)

Atelier « mieux être au quotidien » en 8 séances

*L'essentiel de la **Sophrologie** et du **Qi Gong**
en un trimestre*

Objectifs de l'atelier ?

Vous transmettre des solutions pratiques et efficaces afin que vous puissiez agir sur votre stress et vos émotions en toute autonomie.

Convient à ceux qui souhaitent découvrir ou redécouvrir la Sophrologie et obtenir des résultats rapides sur un temps limité.

Outils utilisés ?

Sophrologie (relaxation dynamique et statique, gestion de la pensée) et Qi Gong (développer harmonie corps / esprit)

Quand ?

Chaque jeudi (sauf vacances scolaires) du 28/09/17 au 30/11/17 à 20h00

Où ?

Salle Ozonville 16 allée d'Ozonville à Athis Mons

Intervenant

Christophe RETIF Sophrologue diplômé RNCP

Tarif

100 € les 8 séances (+ 10 € non adhérent USOAM)