

♪ Faites de votre stress un allié grâce à la sophrologie ♪



CONFÉRENCE & SOPHROLOGIE



LA SOPHROLOGIE C'EST QUOI ?

La sophrologie est une méthode de relaxation et de développement personnel qui permet de mieux gérer le stress, les émotions et les douleurs physiques. Elle peut être pratiquée par tous, quel que soit l'âge ou l'état de santé.

Grâce à cette méthode psychocorporelle non-tactile dans laquelle on combine des mouvements lents et souples accompagnés de respirations contrôlées, vous apprenez à lâcher le mental, à libérer les tensions et à renouer avec votre corps pour l'écouter.

Venez découvrir des pratiques pour évacuer ce qui vous encombre, soin de cultiver votre sérénité et vous sentir dans un meilleur équilibre.

ANIMÉE PAR

Chrystelle Rousseau,

Thérapeute psycho-corporelle et sophrologue

Plus d'infos ici : [Site internet](#) 



QUOI / QUAND / OÙ

Une conférence suivie d'un temps convivial

Le jeudi 11 avril de 20h à 21h30

Foyer de La cambronnaise

Session de 4 séances de sophrologie :

Jeudis 16/05, 23/05, 30/05 et 06/06/2024,

de 14h00 à 15h00

Salle éveil (1er étage)

ou

de 19h30 à 20h30

Foyer de La cambronnaise

INSCRIPTION & INFOS

- Conférence = **10 €**
- Session sophrologie (4 séances, à raison d'une séance par semaine) = **60 €**


Les inscriptions se font uniquement en ligne via le site Helloasso. Possibilité de régler soit :

- par carte bancaire en sélectionnant l'événement avec le tarif.
- par chèque/espèces en sélectionnant l'événement "Gratuit".

 Le paiement doit être effectué avant le début de l'événement pour garantir votre place.

- En cas de nombre insuffisant de participants, l'association se réserve le droit d'annuler l'événement. En cas d'annulation, un remboursement intégral sera effectué.
- En cas de désistement, un remboursement de 50% sera accordé si l'organisateur est prévenu au minimum 48h à l'avance. Dans le cas contraire, il n'y aura aucun remboursement. En cas de maladie, blessure, situation familiale, un justificatif vous sera demandé pour obtenir un remboursement total.

Toute demande d'annulation de votre part doit être formulée par mail à l'adresse cambro.forme@gmail.com

 Les participants auront les audios de chaque séance et un accès au drive avec les exercices à refaire en entraînement autant de fois qu'elles le souhaitent

POUR VOUS INSCRIRE CLIQUEZ ICI : [INSCRIPTION](#) 