

ATELIER « Découverte »

« SOPHROLOGIE Holistique »

Animé par

Claudine MEJAT

Sophrologue-hypnothérapeute

Samedi 04 Décembre 2021

14 H 30 à 17 H 30



Accueil : 14h
(Ouverture de
la bibliothèque)

LIEU de l'atelier :

Salle : 14 rue Violet
Salle de danse de l'"Espace
associatif Simone de Beauvoir"
25000 Besançon

20 participants maximum

Thème : LE LACHER PRISE SUR LES EMOTIONS

Le but est de permettre à chaque participant(e) de retrouver une unité intérieure libérée de l'impact émotionnel ainsi qu'une détente profonde de l'être, grâce à des exercices de sophrologie et d'autohypnose. Une belle relaxation en lien avec le thème vous sera proposée, accompagnée d'un bain sonore de mon magnifique bol en cristal arc-en-ciel.

Matériel à apporter :

Tenue souple, Tapis de sol,
Couverture & coussin pour votre tête.

RENSEIGNEMENTS :

Tél. 03.81.53.60.81 - Mail :

yoga.union.comtoise@gmail.com

RETOURNER VOTRE INSCRIPTION

Avec son règlement à : Annie BIANCHI

23 A, rue Jean Wyrsh
25000 BESANCON

PASSE SANITAIRE EXIGE

Parcours de l'animatrice : Formation 2 ans Ecole de sophrologie holistique à Mulhouse 2010. Formation Hypnothérapeute 2 ans Ecole Ressources in Situ à Besançon 2014. Pratique de nombreuses formations réalisées dans le cadre du développement personnel.

Ancienne hospitalière, ayant travaillé dans un milieu stressant, je trouve grâce à la sophrologie et à l'hypnose des réponses à la gestion du stress et donc au bien-être psychique et physique.

Depuis 2013 j'accompagne des petits groupes en sophrologie et je reçois en individuel pour aider dans des problématiques personnelles.

NB - Aucune inscription ne sera prise sans son règlement.

BULLETIN d'INSCRIPTION atelier Sophrologie holistique

NOM, PRÉNOM :

ADRESSE :

TEL :

MAIL :

PARTICIPATION : ⇒ Adhérent : 13 € (Si vous voulez adhérer : +15 €) ⇒ Non-adhérent : 16 €

Règlement par chèque à l'ordre de l'UCY : TOTAL : _____ €

ATELIER « Découverte »

« SOPHROLOGIE Holistique »

Animé par

Claudine MEJAT

Sophrologue-hypnothérapeute

Samedi 04 Décembre 2021

14 H 30 à 17 H 30



Accueil : 14h
(Ouverture de
la bibliothèque)

LIEU de l'atelier :

Salle : 14 rue Violet
Salle de danse de l'"Espace
associatif Simone de Beauvoir"
25000 Besançon

20 participants maximum

Thème : LE LACHER PRISE SUR LES EMOTIONS

Le but est de permettre à chaque participant(e) de retrouver une unité intérieure libérée de l'impact émotionnel ainsi qu'une détente profonde de l'être, grâce à des exercices de sophrologie et d'autohypnose. Une belle relaxation en lien avec le thème vous sera proposée, accompagnée d'un bain sonore de mon magnifique bol en cristal arc-en-ciel.

Matériel à apporter :

Tenue souple, Tapis de sol,
Couverture & coussin pour votre tête.

RENSEIGNEMENTS :

Tél. 03.81.53.60.81 - Mail :

yoga.union.comtoise@gmail.com

RETOURNER VOTRE INSCRIPTION

Avec son règlement à : Annie BIANCHI

23 A, rue Jean Wyrsh
25000 BESANCON

PASSE SANITAIRE EXIGE

Parcours de l'animatrice : Formation 2 ans Ecole de sophrologie holistique à Mulhouse 2010. Formation Hypnothérapeute 2 ans Ecole Ressources in Situ à Besançon 2014. Pratique de nombreuses formations réalisées dans le cadre de son développement personnel.

Ancienne hospitalière, ayant travaillé dans un milieu stressant, je trouve grâce à la sophrologie et à l'hypnose des réponses à la gestion du stress et donc au bien-être psychique et physique.

Depuis 2013 j'accompagne des petits groupes en sophrologie et je reçois en individuel pour aider dans des problématiques personnelles.

NB - Aucune inscription ne sera prise sans son règlement.

BULLETIN d'INSCRIPTION atelier Sophrologie holistique

NOM, PRÉNOM :

ADRESSE :

TEL :

MAIL :

PARTICIPATION : ⇒ Adhérent : 13 € (Si vous voulez adhérer : +15 €) ⇒ Non-adhérent : 16 €

Règlement par chèque à l'ordre de l'UCY : TOTAL : _____ €