

Programme 2018

Ateliers à thème :

3^{ème} vendredi du mois
Tarif : 30 euros
17h30 à 20h00

- Les pensées positives 21 septembre 2018
- Lâcher prise sur le mental 19 octobre 2018
- Gérer ses priorités 16 novembre 2018
- Réguler ses émotions 21 décembre 2018

(Quelques notions théoriques et de la pratique : sophrologie, psychologie positive...)

Cours collectifs de sophrologie

Jeudi de 10h30 à 11h30
Jeudi de 12h30 à 13h30

Du 20 septembre au 20 décembre 2018 (hors vacances scolaires)
Forfait trimestriel : 120 euros – 12 séances d'1 heure

Accompagnements individuels

Objectifs :

Améliorer la connaissance de soi et développer ses capacités personnelles.
Etre accompagné dans les moments difficiles.
Vivre un meilleur équilibre émotionnel.
Moins de tensions – Plus de détente.
Moins de stress – Plus de calme.
Moins d'anxiété – Plus d'acceptation.
Moins d'angoisse – Plus de confiance.

Forfaits sophrologie :

5 séances d'1 heure : 225 euros
10 séances d'1 heure : 400 euros
Ou à la séance : 50 euros (1 heure)

Forfait psychothérapie brève (maïeusthésie) :

5 séances d'1h30 – 300 euros
Ou à la séance : 65 € (1h30).



Maryline ESTIVALET ALBERO – Sophrologue – Praticien en Maïeusthésie Certifié

Accompagnements individuels – Groupes - Ateliers – Stages de formation professionnelle

GESTION ACTIVE ET POSITIVE DU STRESS – MIEUX ETRE - DEVELOPPEMENT PERSONNEL et PROFESSIONNEL

Tél. : 06 82 40 15 19 ♦ Courriel : sophrologiemoulins@orange.fr ♦ Site : www.sophrologiemoulins.com

 [sophrologiemoulins](https://www.facebook.com/sophrologiemoulins)