



Sérénité Intérieure

« Gestion du Stress et Apaisement de l'Anxiété par la Sophrologie et la Relaxation »

Programme d'entraînement :

8 Séances pour apprendre à évacuer les Tensions Physiques et Mentales, Instaurer un État Positif et Stimuler vos Capacités !

La vie moderne peut parfois être épuisante, laissant des tensions accumulées dans le corps et l'esprit. Mais vous méritez de vivre chaque jour avec calme, positivité et confiance.

Rejoignez notre programme « **Sérénité Intérieure** », combinant sophrologie et relaxation dynamique, pour vous aider à libérer ces tensions, à cultiver un état d'esprit positif et à exploiter vos capacités au maximum.

Ce que vous allez découvrir :

- Évacuer les Tensions physiques et mentales : Apprenez des techniques de relaxation profonde pour libérer les tensions physiques et mentales accumulées dans votre corps.
- Instaurer un état positif : Explorez des méthodes pour transformer les pensées négatives en pensées positives, créant ainsi un état d'esprit optimiste au quotidien.
- Stimuler vos Capacités : Découvrez comment la sophrologie et la relaxation dynamique peuvent aider à réveiller et à intégrer vos ressources internes pour une meilleure concentration, créativité et performance.

À quoi vous attendre :

- **8 Séances Progressives** : Un voyage en profondeur sur 8 semaines, chaque séance construisant sur la précédente pour une transformation durable.



- **Guidance d'Experts Certifiés** : Nos praticiens certifiés en relaxation et sophrologie vous guideront avec bienveillance à travers chaque exercice, vous assurant une expérience sécurisante et enrichissante.
-
- **Pratiques Concrètes** : Vous apprendrez des techniques que vous pourrez facilement intégrer dans votre vie quotidienne pour continuer à bénéficier des effets positifs.

Dates et Horaires : Chaque semaine, pendant 8 semaines consécutives, mardis 30 janvier 2024. Les mardis 6, 20, 27 février 2024. Les 5, 12, 19, 26 mars 2024 de 17H00 à 18h00

Lieu : RE-NÉ-SENS THERAPIE DU BIEN ÊTRE – CENTRE MÉDICAL TABANON – PETIT BOURG

Investissement en Vous-même : 160 €

Ne laissez pas les tensions et le stress diriger votre vie. Prenez le contrôle et rejoignez notre programme « **Sérénité Intérieure** », avec sophrologie et relaxation dynamique.

Les places sont très limitées, réservez dès maintenant !

Pour vous inscrire ou obtenir plus d'informations, contactez-nous au : **0690 37 58 93**.

Débutez votre voyage vers un bien-être physique et mental. Laissez la sophrologie et la relaxation dynamique vous guider vers une vie plus détendue et épanouissante.