



Atelier retrouver un mieux être par la Gestion du stress

Atelier du samedi 9 décembre 2023
14h – 16h
chez Radio Cocottes
270 boulevard Henri Barbusse 91210 DRAVEIL

De nos jours, dans nos sociétés occidentales, nous vivons à 100 à l'heure et ne prenons plus le temps de respirer.

Notre vie sédentaire, les mauvaises postures de travail et le stress perturbent notre respiration, le bon fonctionnement de notre corps et provoquent des déséquilibres voire des problèmes de santé.



A travers des apports théoriques et la pratique d'exercices de sophrologie, cet atelier vous permettra de :

- mieux comprendre les mécanismes du stress
- mieux comprendre le rôle et les mécanismes de la respiration
- acquérir différents outils pour réguler le stress et retrouver un mieux être

Intervenante : Virginie Lang, sophrologue et praticienne en hypnose

Nombre de participants : 10 personnes maximum

Tarifs : 40€ par personne pour l'atelier de 2h / 35€ pour les adhérents So-Yo

Bulletin d'inscription **atelier Gestion du stress – 9 décembre 2023**

Nom-Prénom : _____

Téléphone : _____

Mail : _____

A Draveil, le ___/___/_____

Signature :

Bulletin à remplir et à renvoyer accompagné du règlement (chèque libellé à l'ordre de l'association SO-YO) à l'adresse suivante : Dominique Brunet, 28 B rue de Mainville 91210 Draveil

ou Virginie Lang, 21 rue Pierre Brossolette 91210 DRAVEIL

ou à déposer directement aux heures de cours à Virginie Lang ou à Dominique Brunet

Tarifs pour l'atelier de 2h : **40€ par personne**

35€ pour les adhérents So-Yo