



ATELIER

GERER ET PREVENIR LE SURPOIDS

PAR LA SOPHROLOGIE

Atelier organisé par :

Maryse Péta-permal - Sophrologue Caycédienne, Master Spécialiste, Relaxologue.
Pascal Quesne - Thérapeute, Sophrologue, Relaxologue.

Dates : les 25 et 26 avril 2009

Objectifs :

- Retrouver la détente physique, neuro-musculaire, tissulaire, cellulaire, mentale.
- Développer sa capacité de récupération.
- Réduire l'anxiété, l'angoisse.
- Se libérer de son sentiment de culpabilité en développant la confiance en soi.
- Se réinsérer dans un schéma corporel modifié et accepté.
- Equilibrer sa personnalité.
- Stimuler ses fonctions physiologiques (élimination, assimilation ...)
- Trouver une bonne place dans son environnement.
- Prendre, intégrer de bonnes habitudes (alimentation, vie saine, vie équilibrée ...)
- Comment mieux manger.
- Découvrir les dix types du manger.
- Apprendre les règles du régime diététique.
- Apprendre les techniques sophrologiques.
-

Inscriptions :

Au 04 68 71 33 38 ou 06 17 39 28 38
Avant le 10/04/2009



Tarifs :

250€ pour les deux jours

Versement de 10% du prix lors de l'inscription soit 25€ (en cas d'annulation, sauf cas de force majeure, cette somme ne sera pas restituée).