



ATELIER

GERER ET VAINCRE L'ANXIETE PAR LA SOPHROLOGIE

Atelier organisé par :

Maryse Pétafermal - Sophrologue Caycédiennne, Master Spécialiste, Relaxologue.
Pascal Quesne - Thérapeute, Sophrologue, Relaxologue.

Dates : les 28 et 29 mars 2009

Contenu :

Jour 1

- Définitions (l'anxiété, l'angoisse, la peur, le trac, la dépression, les troubles psychosomatiques, les troubles fonctionnels) .
- La structure anxieuse.
- Étiologie de l'anxiété
- Signification de l'anxiété - Comportementalisme.

Jour 2

- Évaluation de l'anxiété.
- Relaxothérapie de l'anxiété et du trac.
- Exercices de respiration.
- Techniques de gestions.
- Techniques d'automassage.
- Des fiches techniques seront remise à la fin du deuxième jour.

Inscriptions :

Au 04 68 71 33 38 ou 06 17 39 28 38
Avant le 30/03/2009



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 majeur, cette somme ne sera pas restituée).