

Stages de sophrologie



Vacances de février :
du lundi 17 au vendredi 21 février

✓ **Adultes : Améliorer son sommeil**

lundi : 10h30 - 12h
mercredi : temps de pratique individuel
mardi- jeudi - vendredi : 13h30 - 15h

✓ **Adolescents : Sophrologie ludique**
Je prépare mes examens avec calme et sérénité

lundi - mardi- jeudi - vendredi : 18h30 - 19h45
mercredi : temps de pratique individuel

- **Lieu de stage : Salle de la ferme - 78730 Longvilliers**
- **Tarifs : Adultes : 110 € le stage. Adolescents : 90 € le stage**
- **Modalités :** Enregistrements et documents seront fournis
- **Renseignements et inscriptions :**

Isabelle Ménard

06 87 71 07 13

Sophrologue

Art-Thérapeute



Pâques/juillet/août -> Stages adolescents : S'éloigner des conflits - Gérer sa consommation de numérique - Réveiller ses capacités (confiance, estime, ...) -> **Stages adultes :** Renforcer ses performances (concentration, mémoire) - Gérer la douleur -Développer l'estime de soi

Stages de sophrologie



Vacances de février :
du lundi 17 au vendredi 21 février

✓ **Adultes : Améliorer son sommeil**

lundi : 10h30 - 12h
mercredi : temps de pratique individuel
mardi- jeudi - vendredi : 13h30 - 15h

✓ **Adolescents : Sophrologie ludique**
Je prépare mes examens avec calme et sérénité

lundi - mardi- jeudi - vendredi : 18h30 - 19h45
mercredi : temps de pratique individuel

- **Lieu de stage : Salle de la ferme - 78730 Longvilliers**
- **Tarifs : Adultes : 110 € le stage. Adolescents : 90 € le stage**
- **Modalités :** Enregistrements et documents seront fournis
- **Renseignements et inscriptions :**

Isabelle Ménard

06 87 71 07 13

Sophrologue

Art-Thérapeute



Pâques/juillet/août -> Stages adolescents : S'éloigner des conflits - Gérer sa consommation de numérique - Réveiller ses capacités (confiance, estime, ...) -> **Stages adultes :** Renforcer ses performances (concentration, mémoire) - Gérer la douleur -Développer l'estime de soi