

Les training Flot de Vie

Les séances de Sophrologie

10 Séances de Sophrologie

Pour gérer nos émotions

Un programme complet au sein de l'Association

1h15 - 20 € la séance

Programme et dates des séances au dos

Avec Christelle Lherm

Psycho Praticienne – Hypnothérapeute – Sophrologue

Inscription : christelle.lherm@gmail.com



Sophrologie

La gestion des Emotions

***10 Séances pour gérer
nos émotions et ancrer
notre nouveau
comportement***



Les training Flot de Vie

Les séances de Sophrologie

Les Mercredis de 10h -11h15

5 Avril - Découvrir la Sophrologie

12 Avril - Chasser les tensions

19 Avril - Eliminer les émotions Négatives

26 Avril - Gérer les émotions

3 Mai - Installer le Calme

10 Mai - Favoriser le Calme

31 mai - Développer la Sérénité

7 Juin - Amplifier ses Motivations

14 Juin - Affirmer son nouveau Comportement

21 Juin - Prendre conscience a être calme en toutes circonstances



Sophrologie
La gestion des Emotions
10 Séances pour gérer
nos émotions et ancrer
notre nouveau
comportement