

# 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*