

Murielle LE GRAND, sophrologue de courant caycédien, inscrite au RNCP, titulaire du certificat supérieur de sophrologie propose :

Des séances de :

SOPHROLOGIE

Ouverture pour tous d'un cycle de 10 séances à distance

La période actuelle ne nous permet pas de réaliser les séances en présentiel. C'est pourquoi depuis quelques mois maintenant des séances via Zoom sont mises en place afin de pouvoir prendre soin les uns des autres, d'effectuer un travail sur soi.

Cette méthode qui permet d'être à l'écoute de soi, pour identifier l'état de stress, les états émotionnels, de fatigue est réalisable via les nouvelles technologies.

Tout un chacun peut ainsi comprendre ses émotions et leurs impacts sur l'organisme, mieux gérer son stress, les difficultés de sommeil, améliorer sa concentration, mieux gérer la douleur, favoriser l'émergence des capacités ...

Je propose plusieurs créneaux :

Le lundi de 12h30 à 13h30 ; de 20h à 21h

Le mercredi de 18h à 19h, de 20h30 à 21h30

Le jeudi de 19h à 20h

	Lundi	Merc	Jeudi		Lundi	Mercredi	Jeudi
Séance 1	18/01	20/01	21/01	Séance 6	08/03	10/03	11/03
Séance 2	25/01	27/01	28/01	Séance 7	15/03	17/03	18/03
Séance 3	01/02	03/02	04/02	Séance 8	22/03	24/03	25/03
Séance 4	08/02	10/02	11/02	Séance 9	29/03	31/03	01/04
Séance 5	15/02	17/02	18/02	Séance 10	05/04	07/04	08/04

Tarif : 40 euros les 10 séances.

Modalités pratiques : un lien sera envoyé par mail pour vous connecter. Ce lien sera identique pour chaque créneau ce qui vous permettra d'accéder à tous les horaires prévus sur la semaine. Connexion possible à partir de smartphone ou ordinateur.

Inscriptions et renseignements auprès de :

Murielle LE GRAND 07 69 72 28 51 ou sur linstantsophro28@gmail.com

Nouveauté : Site internet : www.muriellelegrandsophrologue.fr