

JE RETROUVE DE LA SERENITE

ACCOMPAGNEMENT COLLECTIF (maxi 5 personnes)

DURÉE : 4 ATELIER DE 1 H 30 MN SUR 2 MOIS

INTERVENANTE : EMILIE SAUTEL

PRIX : 190 € TTC



Présentiel OU



À distance



Accessible aux personnes en situation de handicap

OBJECTIFS

- Evacuer les tensions physiques, mentales et émotionnelles liées au stress
- Prendre du recul et se recentrer
- Installer de la sérénité au quotidien

PUBLIC VISE ET PREREQUIS

- Public adulte, quelle que soit sa condition physique
- Pas de prérequis

CONTENU

- 1 entretien préalable de 30 minutes pour évaluer les besoins et les ressources
- 4 ateliers collectifs de sophrologie d'1h30
- 1 programme d'entraînement entre chaque séance, avec pour support des fiches d'exercices et un audio

Possibilité de rajouter en option une ou plusieurs séances selon les besoins et le déroulement de l'accompagnement



06 10 34 96 24



psd.becomup@gmail.com

www.becomup.fr

