



Sylviane Tormen
Sophrologue
Hypno-thérapeute
anime :

Un atelier de sophrologie
"Calmer son mental, lâcher prise"

LE DIMANCHE 19 NOVEMBRE 2023

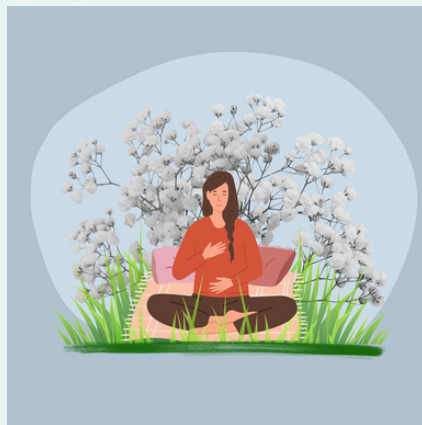
le matin à 10H

ou

l'après midi à 14H

Durée : 1h30 environ

10€ de participation



Pour cette séance vous aurez besoin :
D'un tapis de yoga, d'une gourde d'eau,
d'un plaid, et d'être en tenue
décontractée.

réservation :

sylvianetormen.sophrologue@gmail.com

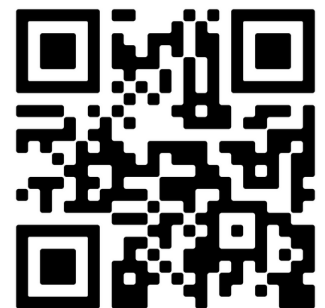
Tel : 06.02.71.65.37.

AVEC QR CODE

lieu : Espace Victor Hugo

39, rue des châteaux

CATTENOM



SCAN ME

CONTENU DE CET ATELIER :

Exercices de respiration.

Prendre conscience des conséquences d'un mental "en ébullition" sur son équilibre et son bien être. "Mettre son cerveau en pause" et revenir au moment présent.

A travers différentes techniques de sophrologie, respiration, méditation de pleine conscience, visualisation afin de se "vider" la tête, redescendre en pression, prendre du recul pour aussi récupérer de l'énergie.