



## - « Bien gérer ses acouphènes » - Eté 2014 -

### Objectifs avec la Sophrologie :

Disposer au quotidien d'outils efficaces de gestion du stress pour les crises d'acouphènes.

### Programme :

- 1- Mieux comprendre le symptôme et apprendre à se détacher des bruits parasites
- 2- Mieux gérer ses émotions :
  - comprendre le rôle de l'émotion
  - connaître les émotions de base
  - des exemples concrets, des conseils pratiques pour un quotidien serein
- 3- Mettre au point 'sa' méthode personnelle anti-stress

### Contenu :

- Apports théoriques appuyés sur des exemples concrets
- Pratiques des techniques de respiration et de relaxation avec la sophrologie.
- Temps d'écoute et d'échange

### Dates :

23 et 24 aout 2014 CABOURG

### Horaires :

Premier jour de 9h30 à 17h30  
Deuxième jour de 9h30 à 17h  
avec pauses déjeuner

Places limitées.

Prix : 180 euros pour les 2 jours  
hors hébergement et repas.

Stage animé par Patricia Grévin,  
formatrice et sophrologue F.F.D.S



Auteur du livre :  
« Acouphènes, les soulager avec la sophrologie »

Sites Web :  
[www.sophrologie-acouphene.com](http://www.sophrologie-acouphene.com)

## BULLETIN D'INSCRIPTION

### « Bien gérer ses acouphènes »

Nom :

Prénom :

 fixe :

 portable :

E-mail :

Ville :

Je réserve ma place pour le stage des 23 et 24 Août 2014

Je règle en totalité le stage.

Je paie un acompte de 100 euros avec Paypal sur la page du stage sur le site :  
[www.sophrologie-acouphene.com](http://www.sophrologie-acouphene.com)  
Solde à verser au moment du stage.

Participants stage : minimum 4, maximum 8

Réservez dès que possible votre place par mail et envoyez l'inscription par courrier :

Patricia Grévin  
Bat AB 15 ave de la Divette  
14390 CABOURG

06.72.96.45.00

