



- « Bien gérer ses acouphènes » à CABOURG -

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 :

2 et 3 Mai, 5 et 6 juillet ou 23 et 24 aout 2014

Horaires :

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

Places limitées.

Lieu : CABOURG

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

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



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

Sites Web :

www.sophrologie-acouphene.com

BULLETIN D'INSCRIPTION

« Bien gérer ses acouphènes » CABOURG - 2014

Nom :

Prénom :

 fixe :

 portable :

E-mail :

Ville :

- Je choisis le stage des 2 et 3 mai 2014
- Je choisis le stage des 5 et 6 juillet 2014
- Je choisis le stage des 23 et 24 Août 2014

Je verse la somme de 180 Euros pour réserver ma place les
(Encaissement au moment du stage)

Je verse de suite un acompte de 80 euros pour réserver ma place et j'enverrai le solde, soit 100 euros, une semaine avant le stage.

Participants stage : minimum 4, maximum 8

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

Patricia Grevin
Bat AB 15 ave de la Divette
14390 CABOURG

06.72.96.45.00

