

Week-End « Bien gérer ses acouphènes »

Prochaines dates : Cabourg : 24 et 25 août 2019

Horaires : samedi de 9h30 à 17h00
dimanche de 9h30 à 16h30 avec pauses déjeuner

Lieu : Cabourg 14390

Participation : 180 e hors hébergement et repas

OBJECTIFS AVEC LA SOPHROLOGIE :

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

PROGRAMME :

- + Mieux comprendre le symptôme et apprendre à se détacher des bruits *parasites*
- + 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
- + 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



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

Auteur de livres :

« Acouphènes, les soulager avec la sophrologie » et « J'ai des acouphènes, causes émotionnelles »



BULLETIN D'INSCRIPTION : « Bien gérer ses acouphènes »

Nom : Prénom :

☎ Fixe : ☎ Portable :

✉ Ville : ✉ E-mail :

Je réserve ma place pour le stage des 24 et 25 août 2019.

Je règle en totalité le stage, chèque libellé à Patricia Grévin

Je paie un acompte de 100 euros avec Paypal : Rubrique « vous souffrez d'acouphènes » stage (bas de page) sur le site : 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 le bulletin d'inscription par courrier :
à Patricia Grévin, 15 Ave de la Divette 14390 CABOURG ;