




# PLANNING DES ATELIERS DE SOPHROLOGIE

Ateliers limités à 5 personnes par séance


## SÉANCE 1


 **Objectif :** Retour au calme en situation d'urgence


 **Le 11 octobre 2024**  
De 18h45 à 20h

 35 euros


## SÉANCE 2


 **Objectif :** S'apaiser par des techniques d'ancrage


 **Le 15 novembre 2024**  
De 18h45 à 20h

 35 euros


## SÉANCE 3

 **Objectif :** Se dynamiser dans le calme


 **Le 13 décembre 2024**  
De 18h45 à 20h

 35 euros


## SÉANCE 4


 **Objectif :** Chasser les anticipations anxieuses


 **Le 10 janvier 2025**  
De 18h45 à 20h

 35 euros

## SÉANCE 5


 **Objectif :** Libérer les émotions, lâcher prise et cultiver la sérénité


 **Le 07 février 2025**  
De 18h45 à 20h

 35 euros

## SÉANCE 6


 **Objectif :** Maintenir le calme et apprendre à anticiper positivement


 **Le 07 mars 2025**  
De 18h45 à 20h

 35 euros


## SÉANCE 7


 **Objectif :** Apaiser les tensions, tourner son regard vers soi et prendre en confiance en soi


 **Le 04 avril 2025**  
De 18h45 à 20h

 35 euros


## SÉANCE 8

 **Objectif :** Réguler sa respiration, se détendre par le rire, observer ses pensées


 **Le 23 mai 2025**  
De 18h45 à 20h

 35 euros

## SÉANCE 9

 **Objectif :** Lutter contre la fatigue, prendre du recul et récupérer rapidement


 **Le 13 juin 2025**  
De 18h45 à 20h

 35 euros

## SÉANCE 10

 **Objectif :** Développer ses ressources intérieures et se rassurer

 **Le 04 juillet 2025**  
De 18h45 à 20h

 35 euros

**Le corps perdant quelques degrés en état de relaxation, pensez bien à apporter un plaid à chaque séance :)**

**Nous vous invitons à partager un moment convivial autour d'un verre à l'issue des ateliers.**

## COMMENT S'INSCRIRE ?

**1** Ecrire à : [contact@sophrologue-sarahpoyet.com](mailto:contact@sophrologue-sarahpoyet.com) en indiquant votre nom, prénom et les ateliers qui vous intéressent.

**OU** Appeler au 06.21.73.33.09. Au besoin, bien laisser un message vocal en précisant l'objet de votre appel et vos coordonnées pour être rappelé.e.

**OU** S'inscrire sur le site internet [www.sophrologue-sarahpoyet.com](http://www.sophrologue-sarahpoyet.com)

**2** Vous serez recontacté.e dans les 24 heures pour finaliser votre inscription.

Les ateliers se dérouleront à partir d'un minimum de 3 participants.



QUI - QUOI ?

**Sarah POYET - Sophrologie, relaxation**

La première étincelle s'est produite lorsque je vivais au Canada. J'ai eu l'occasion d'y constater les bénéfices impressionnants de la pratique de la sophrologie, notamment en ce qui concerne la gestion du stress et la juste expression des émotions. A mon retour, je me suis formée à la discipline. J'ai trouvé dans la sophrologie mon terrain de jeu préféré où se conjuguent créativité, retour à soi et sagesse, un espace qui conduit à un vécu plus objectif de la réalité, qui rend possible l'évolution de notre existence vers un nouvel état plus riche et plus joyeux.

### Sophrologie et troubles anxieux

Je vous propose d'expérimenter différents exercices efficaces pour apaiser les manifestations physiques, émotionnelles et psychiques de l'anxiété, peu importe le degré d'intensité. Que celle-ci fasse partie de votre personnalité, qu'elle prenne racine dans les tracas de votre quotidien ou bien qu'elle soit alimentée par des événements plus éloignés de vous, l'objectif est que vous puissiez mobiliser des outils et acquérir grâce à eux une certaine autonomie face aux troubles anxieux qui peuvent perturber votre vie.

Les séances sont à la carte !



**CAMPUS**  
DE LA  
**SANTÉ**  
**MENTALE**  
& QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Karine ADAM

Campus de la Santé Mentale - 16 rue Germaine Tailleferre 37200 TOURS  
Tel. 06 50 20 66 67 - [karine.adam@psychologue-tcc.com](mailto:karine.adam@psychologue-tcc.com)