

Les Ateliers Sophro Sommeil

Une approche sophrologique et pédagogique en petit groupe

4 ateliers de 2 heures

les mardis 10 janvier, 7 février, 14 mars et 11 avril 2023, de 15h à 17h

"A la Source de Beauté" - salle "dynamique" - Les Clayes sous Bois

Tarif : 180€ pour les 4 ateliers

- des **partages** et des échanges
- deux **pratiques Sophro Sommeil** par atelier
- des **apports théoriques** pour mieux comprendre les mécanismes du sommeil et de l'insomnie
- des **tests** ou **questionnaires** pour mieux vous connaître
- les enregistrements "**audios**" de toutes les pratiques Sophro Sommeil, remis après chaque atelier pour vous entraîner chez vous

Prénom et Nom

Mail

Tél (portable de préf.)

Je m'inscris aux Ateliers Sophro Sommeil et règle la somme de 180€ au titre de réservation (le groupe sera constitué à partir de 4 inscriptions fermes avec règlement)

Mode de règlement :

- Par chèque(s)** - *possibilité de régler en plusieurs chèques*
- En espèces**
- Par virement** - *contactez-moi avant d'effectuer le règlement*

J'adresse mon règlement en même temps que mon inscription

Date

A compléter et à envoyer par mail à catherinezabus@gmail.com ou à imprimer et à adresser à Catherine Zabus-Baudart 10 Bis rue Anatole France 78340 Les Clayes sous Bois. Merci