

## 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](mailto:catherinezabus@gmail.com) ou à imprimer et à adresser à Catherine Zabus-Baudart 10 Bis rue Anatole France 78340 Les Clayes sous Bois. Merci**