

9
FÉVRIER
2020

ATELIER JOURNÉE

LES CONCEPTS ET EXERCICES SONT ACCESSIBLES À TOUS
SANS CONNAISSANCE PRÉALABLE PARTICULIÈRE!

DE 8H30 À
18H00

(6 PERSONNES
MAXIMUM)

APPRENDRE À GÉRER SON STRESS

- DÉFINITION ET IDENTIFICATION
DU STRESS

- ÉTUDE ET PRATIQUE DES
TECHNIQUES DE BIEN ÊTRE :

- COHÉRENCE CARDIAQUE
- TRAINING AUTOGÈNE DE SCHULTZ
- RELAXATION PROGRESSIVE DE JACOBSON
- SOPHROLOGIE DE BASE ET SRS / SDN
- OPTIMISER SON SOMMEIL

- INTÉGRATION DES OUTILS DE
GESTION DU STRESS DANS SON
QUOTIDIEN

- UTILITÉ DE L'HYPNOSE POUR
DIMINUER LE STRESS

PRIX : 150€

PAR PERSONNE

**PRIX SPÉCIAL
COUPLE : 250€**
(AU LIEU DE 300€)

CETTE FORMATION S'ADRESSE À TOUTE PERSONNE DÉSIREUSE DE CONNAÎTRE, EXPÉRIMENTER ET UTILISER
LES OUTILS DE GESTION DU STRESS.

30% DE THÉORIE 70% DE PRATIQUE.

VOUS REPARTIREZ EN SACHANT QUELLES SONT LES TECHNIQUES QUI VOUS CONVIENNENT ET AVEC LES
SUPPORTS NÉCESSAIRES POUR LES PRATIQUER PAR VOUS MÊME AU QUOTIDIEN!

VINCENT ZAMPARO

CENTRE DE BIEN ÊTRE "AUSSI VRAI QUE NATURE"
6 IMPASSE DE LA FONTAINE BESNARD - 37150 CIVRAY DE TOURAINE

TÉL : 02.47.79.03.09

[HTTP://WWW.VINCENZAMPARO.COM](http://www.vincenzamparo.com)