

7
JUIN
2020

ATELIER JOURNÉE

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

DE 8H30 À
18H00

(6 PERSONNES
MAXIMUM)

PRENDRE SOIN DE SOI ET AIDER LES MEMBRES DE SA FAMILLE À S'APAISER

- LES ENJEUX DES TENSIONS
CHRONIQUES
- ÉTUDE ET PRATIQUE DES
TECHNIQUES DE RELAXATION :
 - RESPIRATION
 - TRAINING AUTOGÈNE DE SCHULTZ
 - RELAXATION PROGRESSIVE DE JACOBSON
 - VISUALISATION D'UN LIEU RESSOURCE
 - MÉDITATION
- INTÉGRATION DES OUTILS DE
BIEN-ÊTRE DANS SON QUOTIDIEN
- DÉTENDRE SES ENFANTS
(RESPIRATION ET SOUS
MODALITÉS)

PRIX : 150€
PAR PERSONNE

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

CETTE FORMATION S'ADRESSE À TOUTE PERSONNE DÉSIRESUSE DE CONNAÎTRE, EXPÉRIMENTER ET UTILISER
LES TECHNIQUES DE RELAXATION ET DE POUVOIR LES UTILISER SUR LEUR ENTOURAGE.

30% DE THÉORIE 70% DE PRATIQUE.

VOUS REPARTIREZ AVEC LES SUPPORTS NÉCESSAIRES POUR PRATIQUER PAR VOUS MÊME AU QUOTIDIEN
SUR VOUS ET LES MEMBRES DE VOTRE FAMILLE!

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)