

saison 2017-2018

les techniques du calme

gérer son stress
sophrologie
respiration

gérer ses émotions
méthode Tipi

développer son attention
création de mandalas

Marie-Pierre Bernard - Association RHESA
02 97 33 70 44 mpbernard@wanadoo.fr www.rhesa.fr

Les techniques du calme

Marie-Pierre BERNARD Association RHESA

02 97 33 70 44 www.rhesa.fr

«Tipi»

Gérer ses émotions méthode TIPI

Basée sur l'écoute des sensations cette démarche naturelle permet de se libérer par soi-même du stress et des émotions indésirables.

Formation à l'autonomie :

- en RDV individuel à Larmor-Plage
- en petit groupe à Lorient de 9h à 12h les samedis 20 janvier, 3 et 17 février 2018.

Groupe de suivi facultatif à Lorient de 19h à 21h le vendredi 6 avril 2018.

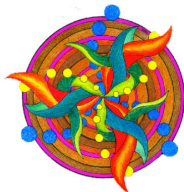
www.tipi.pro



Gérer son stress sophrologie

Apports de la respiration, relaxation, sophrologie, écoute du corps, PNL, enracinement, méthode Tipi, communication non violente, etc... pour retrouver un bon équilibre physique et psychologique.

Séances individuelles sur RDV à Larmor-Plage les jeudis et vendredis.



Développer son attention création de mandalas et sophrologie

D'octobre à juin un vendredi par mois :

- de 14h à 17 h au Centre social Albert Jacquard à Lanester
- de 18h30 à 21h30 au PLL-Multisocial du Polygone à Lorient.

Atelier d'été de 14h à 18h le vendredi 20 juillet à Larmor- Plage.

Il n'est pas nécessaire de savoir dessiner.