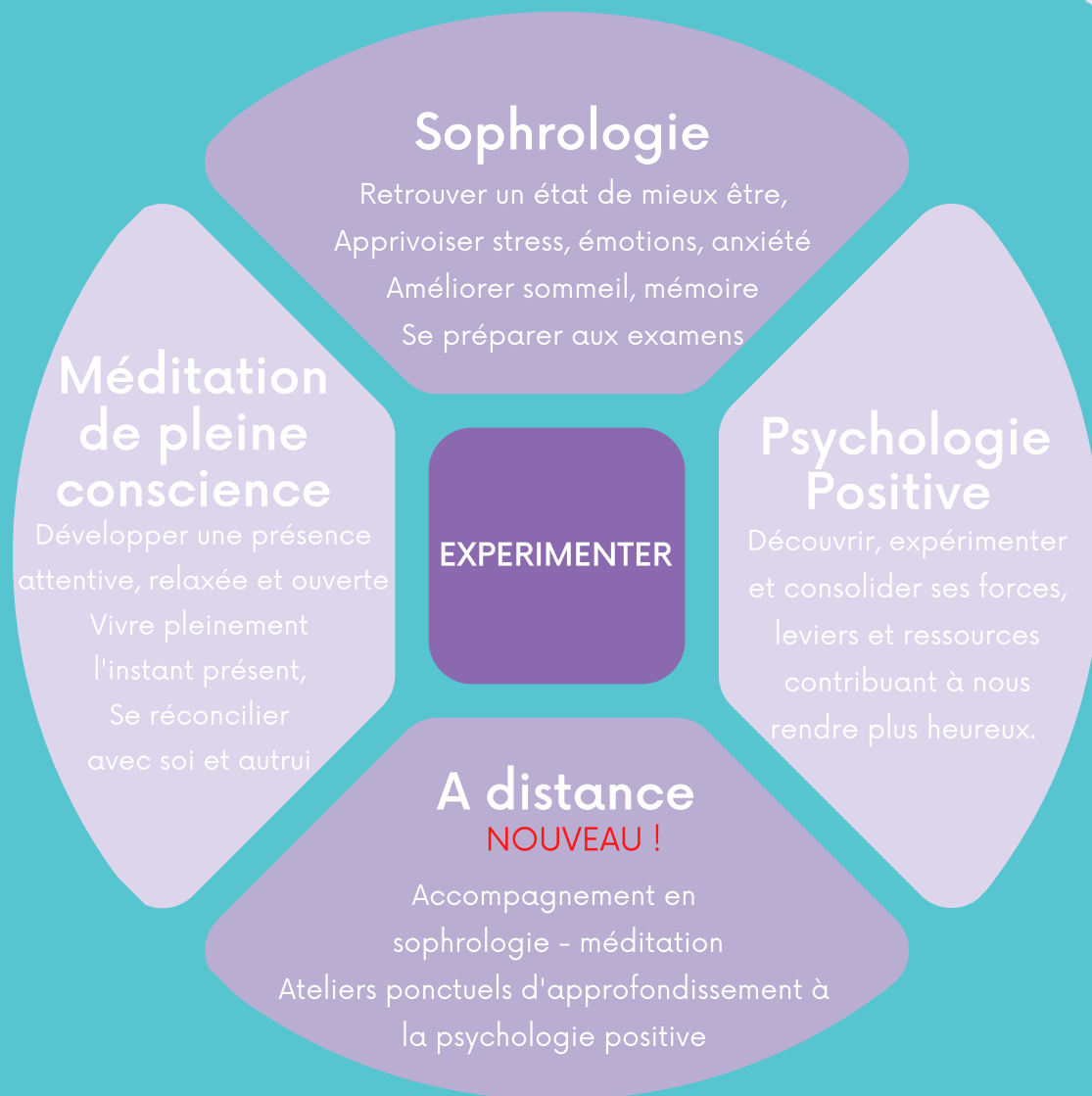


Se retrouver pour plus de sérénité...

Delphine Lemaire, coach en développement personnel - sophrologue - formatrice vous propose :

- séances collectives hebdomadaires de sophrologie/méditation
- ateliers focus bien-être
- rendez-vous individuels : sophrologie / TCC / ACT / hypnose

Inscriptions et renseignements
06 01 45 44 05
del.lemaire@gmail.com
www.pause-sophrologie.com
Charbonnières les Bains



planning des cours 2021 - 2022

Cours les mardis de 18h30 à 19h30, les mercredis de 9h à 10h, de 18h à 19h, et de 19h15 à 20h15 et les jeudis en ligne de 18h30 à 19h30.

Septembre - Decembre	stress et anxiété, s'appropriier des outils pour mieux les gérer et recontacter la détente
Janvier - Mars	troubles du sommeil, insomnies > s'entraîner à un meilleur sommeil et récupérer sa forme (physique et mentale)
Avril - Juillet	les relations interpersonnelles : comment construire des relations authentiques
Stages thématiques des samedis	Renforcer le positif : la psychologie positive au service de notre quotidien Retrouver confiance et estime de soi : des outils pour s'affirmer et oser S'entraîner à la mindfulness - soutien à la pratique méditative

Weekend ressources en Drôme –
3 au 5 Décembre : chaleur et cocooning
4 au 6 Mars : le renouveau du printemps.

Inscriptions et renseignements
06 01 45 44 05
del.lemaire@gmail.com
www.pause-sophrologie.com
Charbonnières les Bains

