

## Planning prévisionnel

### **Thème 1 – Maîtriser efficacement ses peurs et ses angoisses\***



La peur, l'angoisse peuvent s'avérer handicapantes, voir paralysantes au quotidien. Elles provoquent des manifestations physiques et/ou mentales intenses. Elles nous empêchent d'avancer. Je vous propose à travers ce

thème de retrouver la paix intérieure en apprenant à gérer vos émotions de façon autonome.

**Tarif : 70 euros les 7 séances**

**Dates : 13/09/21 – 20/09/21 – 27/09/21 – 04/10/21 – 11/10/21 – 18/10/21 – 25/10/21 – Horaires : 18h30-19h30**

### **Thème 2 – Booster son organisme\***



Durant l'hiver notre organisme est sollicité. Il doit faire face au froid, aux virus...

A travers ce thème, je vous propose de booster votre système immunitaire et de renforcer votre métabolisme pour passer cette saison en toute tranquillité.

**Tarif : 60 euros les 6 séances**

**Dates : 08/11/21 – 15/11/21 – 22/11/21 – 29/11/21 – 06/12/21 – 13/12/21 - Horaires : 18h30-19h30**

### **Thème 3 – Retrouver un sommeil paisible \***



La qualité de notre sommeil est un facteur important de notre bien-être, et de notre équilibre au quotidien.

Lorsque cet équilibre est rompu, notre organisme devient plus vulnérable, et la fatigue apparaît, pouvant générer somnolences, irritabilité... Je vous propose à travers ce thème de renouer avec votre capacité à avoir un sommeil réparateur.

**Tarif : 60 euros les 6 séances**

**Dates : 03/01/22 – 10/01/22 – 17/01/22 – 24/01/22 – 31/01/22 – 07/02/22 - Horaires : 18h30-19h30**

## Séances collectives

2021-2022

### **Thème 4 – Boostez votre tonus ! \***



A l'approche du printemps vous vous sentez exténué ? C'est normal. Au printemps le métabolisme relance son activité, et cela lui demande des efforts, du temps, donc beaucoup d'énergie. Je

vous propose à travers ce thème d'activer et de renforcer votre vitalité

**Tarif : 70 euros les 7 séances**

**Dates : 28/02/22 – 07/03/22 – 14/03/22 – 21/03/22 – 28/03/22 – 04/04/22 – 11/04/22 - Horaires : 18h30-19h30**

### **Thème 5 – Prendre le temps de vivre\***



Notre quotidien est rythmé par nos obligations personnelles et/ou professionnelles. Le rythme est parfois soutenu, ne nous laissant que très peu de moments à nous. Je vous propose à travers ce

thème de prendre le temps de revenir à l'essentiel, aux plaisirs simples en étant pleinement dans l'instant présent.

**Tarif : 50 euros les 5 séances**

**Dates : 02/05/22 – 09/05/22 – 16/05/22 – 23/05/22 – 30/05/22 - Horaires : 18h30-19h30**

### **Thème 6 – Se préparer à passer des examens en toute sérénité\***



Un examen est l'aboutissement, la reconnaissance d'un travail accompli. La pression étant importante, le stress peut apparaître à l'approche de l'évènement par

peur d'échouer, de perdre ses moyens ... Avec ce thème je vous propose de vous préparer mentalement à vivre cet évènement en toute sérénité, et à développer les capacités qui favoriseront votre réussite (confiance en soi, concentration, mémorisation...)

**Tarif : 70 euros les 7 séances**

**Dates : 18/04/22 – 25/04/22 – 02/05/22 – 09/05/22 – 16/05/22 – 23/05/22 – 30/05/22 - Horaires : 17h15-18h15**

**Pour toute réservation, ou pour tout renseignement, vous pouvez me contacter :**

**06.27.81.89.22**

[cindy.veron-sophrologue@outlook.com](mailto:cindy.veron-sophrologue@outlook.com)