

Les Ateliers



AMESSENS

Devenir acteur de son bien-être avec la sophrologie et la réflexologie

Weekend du **28 et 29 janvier 2017**

Lieu : Institut « La main du Cœur »



91 rue de Charenton
75012 PARIS

Information et réservation



cabinetamessens@outlook.fr



+33 6 69 08 65 37

Horaires de la formation

Samedi & Dimanche

Matin : 9h – 12h30

Après-midi : 14h – 17h30

Accès en transport

- 8** Métro Ledru-Rollin
- 1** Métro Gare de Lyon (sortie
rue Legraverend ou Michel
Chasles)
- 14**

Tarif de l'atelier pour les 2 journées

245€

**Programme
au verso**

www.amessensreflexologie.com

 AMESSENS

Programme

Devenir acteur de son bien-être avec la sophrologie et la réflexologie

En réflexologie

- **Introduction** et **définition** de la **réflexologie**
- **Techniques de base** en réflexologie (zones réflexes, reptation, pression ...)
- Gérer son stress en réflexologie : **identifier les causes et conséquences de notre stress**
- Comment **soulager ses douleurs**, améliorer son **sommeil** et sa **digestion** ?
- **Etude théorique et pratique** de protocoles simples et efficaces en réflexologie

En sophrologie

- **Introduction** et **définition** de la **sophrologie**
- **Techniques de base** en sophrologie (apprendre à relâcher les tensions)
- Obtenir des outils de **gestion du stress simples et efficaces** notamment **grâce à la respiration**
- Apprendre à **évacuer les tensions négatives** et pensées parasites faisant obstacle à notre capacité de relaxation



Vous aurez 2 formatrices sur chacune des 2 journées de l'atelier :
Fouzia Zouarhi (réflexologue-formatrice) et **Céline Leroy**
(Sophrologue-réflexologue www.unpasverslemieuxetre.com)

Un support écrit vous sera fourni durant l'atelier pour faciliter votre apprentissage et vous permettre de reproduire les exercices chez vous.