

SOPHROLOGIE
CONSCIENCE CORPORELLE,
STRETCHING DOUX, GAINAGE,
AUTO-MASSAGE, Et TANAKA
2016 – 2017

Depuis 26 ans que je donne des cours de sophrologie, j'ai à cœur d'évoluer et de donner à mes pratiques de l'ouverture et de l'interaction avec vous. J'ai constaté que les étirements et la conscience corporelle étaient le plus souvent exclus de nos vies. Un étirement doux permet à notre respiration d'aller en profondeur dans nos tissus et de décrystalliser les blocages logés dans nos articulations, nos tendons et nos organes. De mon 1^{er} métier (professeur d'E.P.S) que j'ai beaucoup aimé, j'ai gardé ce besoin d'être bien dans ma peau et j'aime faire partager cela.

Oscar Wilde : « Nous sommes tous dans le caniveau, mais certains d'entre nous regardent les étoiles, et si nous sommes ici, c'est sans doute pour les regarder, chacun à sa façon »

*J'ajoute aux pratiques une **intention** qui est portée par 4 paroles de Jean-Yves Leloup : **SOIS** « SOIS Vivant, Sois Conscient, Sois Aimant, Sois Libre »*

2 cours hebdomadaires sont proposés de septembre à juin :

- **Cours de Sophrologie, Auto-massage, Stretching doux**

Mardi : 19h30- 20h30

Coût : 390€ l'année.

- **Cours de Sophrologie, Stretching doux, Tanaka**

Mercredi : 19h30- 21h

Coût : 450€ l'année

Le Tanaka est l'art du souffle et du toucher

Cours d'essai : mardi 10 €, mercredi 15€

Inscription au trimestre : voir avec moi

Si vous parrainer une personne nouvelle, je vous fais bénéficiaire de(-50€), si le groupe dépasse 8 personnes, je réduis de 50€ pour tout le groupe.

Une séance individuelle est toujours possible

**Lieu : 1082 chemin du pelet
69390 Vernaison.**

(un plan peut vous être envoyé sur demande)

Encadrement :

Geneviève DURIEUX

Master spécialiste en Sophrologie

Caycédiennne

Praticienne et formatrice certifiée en méthode Tanaka

Pour tous renseignements, me téléphoner.

Tél :06.22.47.32.67

durieux.genevieve@free.fr

genevieve-durieux-therapies.com



Inscription

à renvoyer à G.Durieux

Cours choisi et horaire :

Nom :

Prénom :

Date naissance :

Adresse :

Tél :

Mail très lisible :

Profession :

Verse un acompte de **60€**

à l'ordre de G.Durieux.

Si paiement en plusieurs fois :soit 3

chèques, soit 6 chèques

en dehors de l'inscription

Signature :