



# Mieux-dormir & Sophrologie à l'ARBR Groupes Adultes

**1 er cycle partir du mercredi 1er décembre 2021**

Dans le cadre l'activité Sophrologie de l'ARBR, je vous propose un nouveau Groupe de Sophrologie " **MIEUX DORMIR & SOPHROLOGIE** ".

Je vous accompagne dans un programme spécifique mis en place par le Dr Natalia CAYCEDO pour vous aider à retrouver un sommeil de qualité à travers 5 objectifs :

- Développer votre mieux-être au quotidien
- Savoir vous relaxer
- Récupérer énergie et vitalité
- Améliorer votre concentration et votre mémoire
- Augmenter votre efficacité

À chaque objectif correspond une technique de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit spécifique proposée en 2 séances de sophrologie Jour et Nuit que je vous inviterai à vivre tout au long de la session sommeil.

Je vous propose deux formules au choix ayant le même contenu pour vivre ce cycle dédié à votre sommeil et votre bien-être :

**Dans la première formule, ces 5 objectifs se vivront en :**

**- 10 séances de 2 heures,**

**le mercredi de 10h à 12h à la salle Saint René :**

1 objectif réalisé en 2 séances avec enregistrement Jour (séance 1) et Nuit (séance 2)

**Du 1er décembre au 2 mars (10 cours hors vacances scolaires)**

**OU**

**Du 9 mars au 25 mai (10 cours hors vacances scolaires)**

**avec un groupe de 6 personnes pour chaque session**

**Dans la deuxième formule, ces 5 objectifs seront proposés en :**

**- 5 ateliers de 3 heures,**

**le samedi de 9h30 à 12h30 à la salle Saint René :**

1 objectif réalisé en 1 atelier avec 2 enregistrements Jour (séance 1) et Nuit (séance 2) lors de chaque rencontre

**Du Samedi 26 février au samedi 2 avril (5 ateliers) avec un groupe de 6 personnes**

Prix : **200 euros** (10 séances ou atelier de 5 séances). Règlement à l'ordre de l'ARBR avec la possibilité de paiement en 3 chèques (70 + 70 + 60) encaissés en décembre/janvier/mars pour le 1er cycle.

Si non adhérent à l'ARBR : Adhésion 20 euros (orvaltais) / 25 euros (non-orvaltais)

Si vous êtes intéressés, je vous remercie de me confirmer rapidement par mail la formule choisie. Votre inscription sera validée après règlement.

## **La Sophrologie, votre pratique bien-être pour retrouver équilibre et harmonie**

Vous pouvez me contacter au **06 22 39 89 71**

pour plus d'informations.

Bien sophroniquement,

Marie MROZ

