

*« De l'endo vers l'enDouceur »,
Accompagnement de la femme en sophrologie pour mieux vivre avec l'endométriose*

MODULE 3: les jeudis de 18h30 à 19h45 du 25 avril 2024 au 4 juillet 2024

10 ateliers d'1h15 chacun : 240€ (espèces, virement bancaire, chèque «SophroDouceur », possibilité de régler en 2, 3 ou 4 fois) Nombre de participantes: 3 à 6 maximum.

Avant de vous engager dans le programme, nous aurons un échange téléphonique de 30 minutes via whatsapp afin de faire connaissance et de s'assurer que mon programme corresponde bien à vos besoins.

Atelier 1 : jeudi 25 avril 2024
Atelier 2 : jeudi 2 mai 2024
Atelier 3 : jeudi 16 mai 2024
Atelier 4 : jeudi 23 mai 2024
Atelier 5 : jeudi 30 mai 2024
Atelier 6 : jeudi 6 juin 2024
Atelier 7 : jeudi 13 juin 2024
Atelier 8 : jeudi 20 juin 2024
Atelier 9 : jeudi 27 juin 2024
Atelier 10 : jeudi 4 juillet 2024

*Renseignements auprès de Christelle,
Association SophroDouceur
Nîmes (30)
06 11 27 59 54
sophrodouceur30@yahoo.com
Suivez-moi sur Instagram:
<https://www.instagram.com/sophrodouceur>*

"De l'endo vers l'enDouceur"

Atelier 1: "J'en parle, et je respire."

Atelier 2: "De la douleur à l'apaisement."

Atelier 3: "J'accueille et je vis positivement mes émotions".

Atelier 4: "J'apprends à dire NON , à m'affirmer et à gagner en confiance".

Atelier 5: "J'accueille mon corps et je communique avec lui dans la douceur et la bienveillance."

Atelier 6: "Je discute avec mon endométriose et je lui dis de quoi j'ai besoin."

Atelier 7: "EN DUOS: Je vis une séance de relaxation avec mon conjoint, ou une personne de mon choix" (plusieurs duos au sein de l'atelier)

Atelier 8: "Je me connecte à la nature par le biais de mes 5 sens: vue, ouïe, odorat, toucher, goût"

Atelier 9: "J'évacue les idées noires et je m'autosuggère des messages positifs par le biais de l'EFT: Technique de Libération Emotionnelle" (A l'issue de cette séance, un outil vous sera offert: Le carnet de gratitude)

Atelier 10: " J'affirme mes valeurs et mes capacités en tant que Femme"