

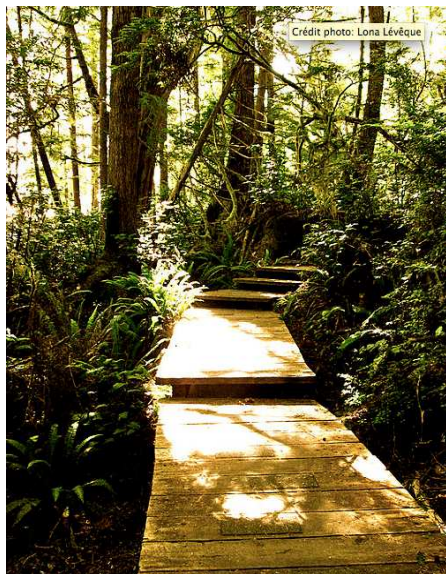


PEAUZDETENTE

Atelier

Sophrologie

*Lancement*



Relaxation

*d'un groupe*

***Le mardi 28 juin 2016 à 19h00 (1h30)***

***conférence ouverte à tous***

**APPRENEZ À VOUS DÉTENDRE, RÉALISEZ VOTRE POTENTIEL EN REPRENANT CONFIANCE EN VOUS ET ATTEIGNEZ VOS OBJECTIFS POUR UNE VIE PLUS SEREINE ET EN HARMONIE AVEC VOUS-MÊME.**

**Proposé par Lona LÉVÊQUE, sophrologue**

Apprenez à **gérer le stress** et l'anxiété - Remettez-vous du burn out - **Retrouvez le sommeil**. Vivez une **grossesse sereine** - Développez la **confiance** en Vous, **Affirmez-Vous** ! Préparez et **réussissez vos examens, compétitions, concours, entretiens professionnels...**

**Vous voulez changer de vie ? Je vous accompagne !**

**Participation à la conférence : 10 € l'entrée (nombre de places limité)**

**Réservez votre place auprès de Lona au 06 89 37 20 33 ou [lonaleveque@hotmail.fr](mailto:lonaleveque@hotmail.fr)  
ou à l'Espace PEAUZDETENTE 01 30 61 43 69**

**Espace Peauzdetente, 6 bis rue Saint Pierre 78100 Saint Germain en Laye**





# PEAUZDETENTE

# Atelier

## La Sophrologie, c'est quoi ?

La sophrologie, créée dans les années 60 par Alfonso Caycedo, docteur en médecine et neuropsychiatre, utilise des techniques simples de **respiration**, **relaxation** et **visualisation** afin de vous aider à aller mieux, gérer le stress de manière positive et surtout vous reconnecter à vos propres ressources intérieures et ainsi atteindre vos objectifs, retrouver la paix et la sérénité intérieure.

## Qui suis-je ?

Lona Lévêque, 29 ans.

Passionnée de développement personnel et de bien-être depuis toujours, je me suis naturellement tournée vers les médecines alternatives afin de pouvoir aider les autres. Après avoir beaucoup voyagé et notamment étudié le Shiatsu à Vancouver au Canada, je suis revenue en France et ai ouvert mon propre cabinet. Ressentant vite un grand besoin de me diversifier mais aussi de pouvoir proposer autre chose à mes clients, j'ai suivi une formation de sophrologie à l'institut Cassiopée à Chatou, ainsi qu'une formation de musicothérapie au CIM (centre international de musicothérapie) à Noisy le Grand. Je dispose ainsi de plusieurs outils à ma disposition afin de répondre à votre demande.



La sophrologie est un chemin et je vous accompagne tout au long de votre parcours avec respect, écoute, et empathie afin de vous aider à retrouver votre équilibre intérieur pour une vie plus sereine et en accord avec vous-même. Pas à pas, nous avançons ensemble.

## Les séances

Je vous propose un travail sur plusieurs séances en tout petit groupe afin de pouvoir bénéficier d'un suivi personnalisé.

Lors de mes séances, je vous donne les clés qui vous permettront d'aller vers un mieux être durable et de retrouver sérénité et paix intérieure. Clés que vous pourrez par la suite transmettre à vos proches.

Il y a toujours un moment de dialogue pré et post pratique afin de pouvoir vous expliquer les techniques enseignées puis exprimer vos ressentis pendant la séance.

\*Je vous invite à venir habillé confortablement avec une bonne paire de chaussette et un pull/sweat-shirt au cas où vous avez froid.