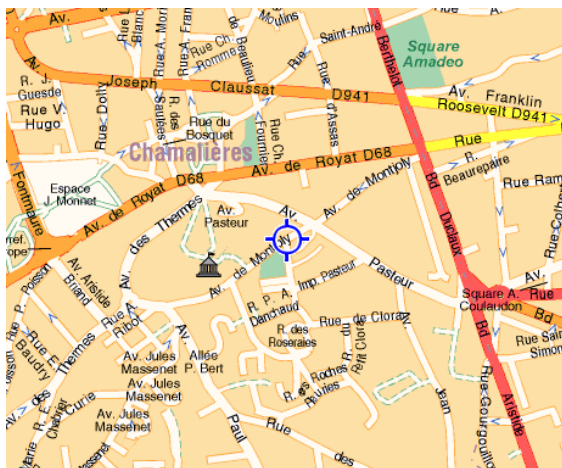


PLAN D'ACCES



Entrée Indépendante côté jardin sous le portique

Les séances se déroulent chez

Savino MONTRONE
Sophrologue

23 avenue de Montjoly
63400 CHAMALIERES

ou

à l'ASPTT CLERMONT
Rue de la Rochelle
63370 LEMPDES

*Membre de la coordination des Ecoles
Professionnelles en Sophrologie*

*Membre du Syndicat des Sophrologues
Professionnels*

Séances Individuelles
Cours Collectifs
Entreprises

Possibilité de séance à domicile pour les
personnes ne pouvant pas se déplacer

**SOPHROLOGIE
SPORTIVE
ET
RELAXATION**



04.73.61.72.00
asptt.clermont@wanadoo.fr

LA SOPHROLOGIE

C'est une méthodologie adaptée au monde contemporain occidental qui propose des outils afin de dynamiser de façon positive les qualités et les ressources de la personne.

Pour cela, elle utilise :

- *des mouvements physiques simples,*
- *des exercices de respiration,*
- *des exercices de visualisation*

Son apprentissage est simple.

Sa pratique s'intègre à notre vie quotidienne et ne nécessite aucun matériel, aucune tenue particulière.

Toute la séance est dirigée par la voix et le discours du sophrologue

LES SEANCES

Première séance gratuite découverte

Elles sont utilisées pour :

Renouer un lien harmonieux entre corps et mental,

Gestion du Stress, de l'harmonie...

L'accompagnement lors du sevrage d'une dépendance (gestion du poids, tabac, alcool...) etc...

Retrouver et renforcer la confiance en soi,

Traverser les aléas de la vie (Séparation, deuil, chômage,...),

Se préparer à un événement (examen, entretien d'embauche , **compétition sportive**, préparation à l'accouchement...)

Et bien d'autres applications

La sophrologie s'adresse à toute personne

- **Désirant développer son bien-être personnel**
- **Quel que soit son âge,**
- **Quelle que soit sa condition physique**

TARIFS

Adhésion ASPTT : 42€

Groupe : 200€ l'année

Individuel : 30€

Préparation Mentale à la compétition : 30€ (la séance)

Horaire et Lieux

Le mercredi à Chamalières ou le jeudi au Complexe sportif ASPTT de Lempdes à partir de 19H.

Relaxation GESTION DU STRESS AU TRAVAIL:

Le mercredi 12H30-13H30 à Chamalières
Le jeudi 12H30-13H30 à Lempdes

Groupe de 8 à 10 personnes