



**PRIS EN CHARGE PAR LES
ASSURANCES COMPLÉMENTAIRES**



4 étapes pour avancer dans votre vie

Ateliers théoriques & pratiques de Sophrologie



www.espace-liberte.ch
www.sophrologie-natbesson.ch



4 étapes pour avancer dans votre vie

- **Atelier 1** : Explorez votre Être, découvrez des outils concrets pour une vie quotidienne épanouissante, et renforcez votre autonomie.
- **Atelier 2** : Plongez dans le monde des émotions, apprenez à les reconnaître et découvrez des outils simples pour les comprendre et les intégrer dans votre vie.
- **Atelier 3** : Renforcez vos capacités, explorez vos valeurs et apprenez à vous projeter dans le futur avec confiance et organisation.
- **Atelier 4** : Découvrez l'art de s'affirmer, libérez-vous de vos freins personnels, apprenez à dire OUI et NON avec assurance, et maintenez votre équilibre au quotidien.

Samedi
de 10h00 à 13h00
Fegyna
Rue St-Louis 2
1110 Morges

Dimanche
de 10h00 à 13h00
Salle Belgym
Rue des Philosophes 5
1400 Yverdon

| | |
|-------------------|----------------------------|
| 27 janvier | 160,-- CHF pour 1 atelier |
| 24 février | 310,-- CHF pour 2 ateliers |
| 23 mars | 440,-- CHF pour 3 ateliers |
| 27 avril | 570,-- CHF pour 4 ateliers |

| |
|-------------------|
| 28 janvier |
| 25 février |
| 24 mars |
| 28 avril |

Bloc note, pause café inclus

La Sophrologie Caycédienne, créée en 1960 par le neuro-psychiatre Dr Alfonso Caycedo, fusionne sagesse orientale et techniques occidentales pour vous guider vers une vie épanouissante. Cette pratique harmonieuse, mêlant phénoménologie, psychologie, yoga, bouddhisme et zen, vous invite à explorer votre essence profonde.

La pratique régulière de la sophrologie révèle une meilleure connaissance de soi, renforce la confiance et l'estime personnelle, tout en vous dotant d'outils pratiques pour affronter sereinement les défis du quotidien.

Nathalie Besson
079 360 94 84
sophrologie.nb@gmail.com

Inscriptions
& infos

Fatima Ouali
079 416 11 60
info@espace-liberte.ch