

# Apprenez à développer vos ressources

## La sophrologie aide à modifier les comportements qui nuisent à notre Bien être

La sophrologie s'intègre à notre vie quotidienne et ne demande ni matériel ni tenue pour sa réalisation.

Il s'agit de s'ancrer dans le présent, stimuler nos capacités positives, envisager l'avenir avec sérénité.

Trois formes de séances :

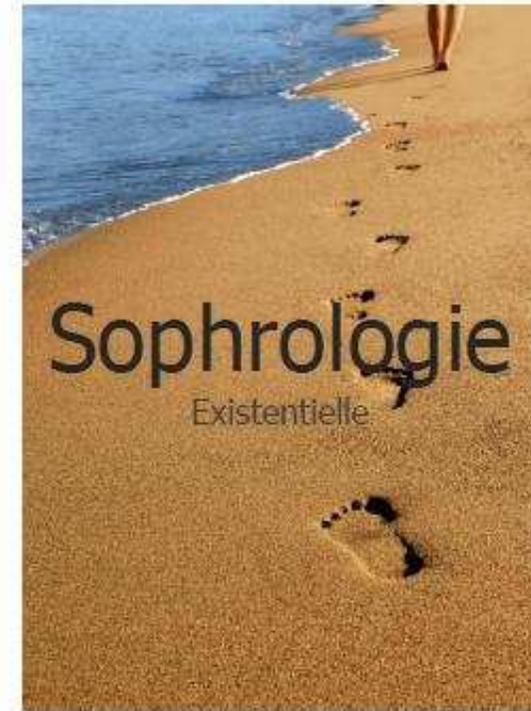
- Individuelle détente 30mn : 20 euros
- Individuelle 1h : 45 euros
- En groupe 1h, 3 à 6 personnes maximum : 15 euros (en entreprise sur devis)

Une rencontre hebdomadaire  
Un cycle de 10 séances et plus

- Au cabinet : 1 place de la préfecture
- A votre domicile
- Sur votre lieu de travail

Si vous êtes intéressés, vous pouvez prendre rdv directement auprès de Mme Vergnaud en précisant que vous venez de la part de l'ASCEE 87.

Si vous souhaitez une séance de groupe, contacter l'ASCEE 87 au 05 87 50 60 95.



**Nathalie VERGNAUD**  
nathalie.vergnaud@hotmail.fr  
☎ 06 20 79 93 66

1 place de la Préfecture  
87000 Limoges

<http://sophrologues.org/nvergnaud87/>