



# INSPIRATION

La sophrologie, Le nouveau souffle de votre vie

## Atelier de sophrologie "Gérer le stress au travail... and Co!"

Muriel Anthonioz, diplômée en sophrologie Caycédiennne, vous propose un atelier de groupe sur le thème de la gestion du stress dans le milieu professionnel, sur deux demi-journées

### Au programme

- Identifier les messages du corps
- Arrêter le mental
- Evacuer le stress
- Porter son regard vers le positif
- Se préparer à un objectif
- Reconquérir sa sérénité

Samedi 9 décembre et samedi 16 décembre 2017 de 9h30 à 12h  
Au 9 rue Edouard Herriot 69001 Lyon / M°Hotel de ville (ligne A)  
70 €/personne pour les 2 matinées.  
Tout niveau

✉ [muriel@so-inspiration.com](mailto:muriel@so-inspiration.com)

☎ 06 12 80 04 44

f [facebook.com/so.inspiration.lyon](https://www.facebook.com/so.inspiration.lyon)