



Eliane Saint-Lary  
Sophrologue



CENTRE DE FORMATION ZUILI  
SOPHROLOGIE RELATIONNELLE & RELATIONS HUMAINES

# Séances de perfectionnement

Lors de ces Ateliers et de manière progressive, Éliane vous propose de vivre la Sophrologie dans une approche large et ouverte. Venir enrichir vos expériences et exercer, encore...

Ainsi, (re)découvrir les techniques de base, approfondir vos pratiques, expérimenter de nouvelles vivances, renforcer vos capacités et potentiels...

avec "CONFIANCE, PLAISIR ET SOURIRE"

DÉMARRAGE  
LE JEUDI  
17 SEPTEMBRE

Plusieurs thèmes seront abordés :

- SE RELIER À SOI-MÊME

(Gestion du stress et des émotions...)

- PRENDRE SA PLACE

(Confiance en soi et estime de soi...)

- ÊTRE AU COEUR DE SON EXISTENCE

(Valoriser ses qualités, ses valeurs, et son schéma existentiel...)

## ATELIERS COLLECTIFS

(Groupe de 6 à 15 personnes)

**TOUS LES JEUDIS**

**18h30 à 20h00**

(Excepté pendant les vacances scolaires)

### TARIFS

Stagiaires du Centre de Formation  
2<sup>ème</sup> année

**10 € / SÉANCE**

### TARIFS

Sophrologues

**13 € / SÉANCE**

Contact : Eliane SAINT-LARY - Tél 06 28 50 05 55 • eliane.sl@icloud.com

Lieu des ateliers : Centre de Formation ZUILI • 147 avenue du Mont Ventoux • 84450 Jonquerettes