



# Atelier "SAME 'Déstresse"

*La Sophrologie comme outil de gestion du stress*

## La Prestation :

- C'est une prestation soit à la demi journée, soit à la journée, animée par Vanessa Collin **Sophrologue certifiée RNCP** et Formatrice au sein de l'École Française de Sophrologie de la Réunion. **SAME' déstresse** vous donnera des apports théoriques sur le stress et ses effets dans le corps ainsi que différentes pratiques en Sophrologie pour mieux l'appréhender, et le gérer positivement.

## La Flexibilité :

- (Forfait adaptable et modulable sur demande de Devis).

## Notre Expérience à votre service :

- Profitez du savoir faire de Vanessa Collin assistante sociale, Sophrologue et Hypnothérapeute, formée à plusieurs outils de développement personnel et bénéficiez de ses 15 années d'expérience dans le médico social et formatrice à l'école Française de Sophrologie.