



## Atelier de relaxation combinant sophrologie intégrative et méditation active

Cet atelier  
vous permet  
d'acquérir différents  
outils permettant de  
mieux gérer votre quotidien  
et pouvant être facilement  
pratiqués en dehors des séances.

### Pour

- Combattre les dépendances,
- Améliorer la gestion de la douleur
- Améliorer les troubles du sommeil
- Améliorer les troubles de la mémoire
- Gérer son stress et l'anxiété

### Pour

- Apprendre à se relaxer
- Réactiver ses ressources positives (estime, confiance, motivation, créativité, ...)
- Savoir lâcher prise
- Améliorer la communication
- Renforcer la concentration et la mémoire

Sylvie Salignac, membre de la  
Fédération Internationale  
de Sophrologie Analytique  
Transdisciplinaire, agréée  
ASCA.



Lundi dès 18h  
2 - 9 - 16 - 23 Octobre 2017

Tarif pour 4 séances: 120 frs

Tarif Delta et personnel: 90 frs

Inscription: 022 709 00 66 ou sur [info@reseau-delta.ch](mailto:info@reseau-delta.ch)

A Cité générations  
Route de Chancy  
98 - 1213 Onex  
Tram 14  
arrêt Bandol