Réussir le permis de conduire avec la Sophrologie

La sophrologie est une méthode puissante pour faire face aux stress liés au passage du permis de conduire. Avec ces 7 séances, vous serez en capacité :

- De vous détendre,
- De mieux vous concentrer,
- De gérer vos émotions,
- De vous préparer mentalement,
- De surmonter et diminuer vos peurs.

Ces techniques anti-stress seront utilisables **à vie**!

N°	Les nouvelles compétences :	Phase :
1	Savoir se détendre, se relaxer et vivre une situation, un événement positif.	La base
2	Savoir libérer les tensions et évacuer les pensées négatives.	
3	Savoir activer son énergie dans les organes et dynamiser son corps.	
4	Savoir synchroniser l'évocation d'un mot, d'une formulation positive liée à un projet.	Le présent
5	Savoir faire le plein d'énergie positive et l'enregistrer dans toutes les cellules du corps.	
6	Savoir vite reprendre le cours des choses, avec un geste pour amortir l'émotion, lié au volant par exemple.	
7	Savoir se préparer mentalement pour réaliser les différentes actions et atteindre les objectifs.	Le futur

Comment pratiquer la sophrologie ? L'idéal est de pratiquer tous les jours. La personne enregistre la pratique et s'entraîne. Le délai moyen entre chaque séance est de deux semaines. La durée d'une séance est d'une heure.

Philippe Blanchard

-Sophrologue -

06 48 72 86 66

philippe.blanchard@methode-eae.fr
www.methode-eae.fr

Selon vos besoins spécifiques, le programme serait adapté.

Quelles conditions tarifaires ?

- En individuel : 50 € par séance,
- En groupe de deux personnes : 30 € par personne et par séance.

Quel lieu?

- Maison médicale de Monthyon 59, rue de la République
- 12 mn du centre de Meaux
- Parking gratuit