

# PROGRAMME PLEINS & DÉLIÉS LA PLEINE CONSCIENCE AU CŒUR DE VOTRE VIE

SENSIBILISATION À LA SOPHROLOGIE, LA RELAXATION  
ET LA MÉDITATION À L'ATTENTION DE TOUTES ET TOUS



*" Appuyer sur pause  
et observer "*

## SYLVAIN MASSACRET EN QUELQUES MOTS

La relaxation, la sophrologie et la méditation sont des disciplines indissociables, complémentaires que je dispense avec sincérité et bienveillance.

Diplômé de l'École Supérieure de Sophrologie Appliquée (ESSA), j'ai également à mon actif un parcours professionnel pluriel : entrepreneur, salarié et sportif de haut-niveau.

J'exerce en cabinet et propose des interventions brèves ou au long cours en milieu sportif, hospitalier, scolaire et en entreprise.

Je suis membre du Syndicat des Sophrologues Professionnels et de la Société Française de Sophrologie.

Le programme Pleins & Déliés est pensé pour aider tout un chacun, sans distinction d'âge et de sexe, à gérer ses émotions et augmenter ainsi ses capacités à être. Je propose pour cela, chaque semaine, des sessions de pratique en groupe autour des notions suivantes :

- La méditation de pleine conscience "Mindfulness".
- La respiration : notions de base et maîtrise du souffle.
- La somatisation positive : je pense à ce qui est.

## AXES DE TRAVAIL PRIVILÉGIÉS

RELAXATION  
CORPS ET ESPRIT

ÉVACUATION  
DU NÉGATIF

VALORISATION  
DU POSITIF

## BÉNÉFICES DU PROGRAMME

Confiance en soi  
Capacités d'attention et de concentration  
Dynamisation de la créativité  
Amélioration du sommeil  
Processus de prise de décision facilités  
Consolidation de la mémoire  
Capacités de compréhension accélérées  
Diminution des conflits

**Mardi ou Jeudi**  
Entre 19h15 et 20h30

**Éléments tarifaires**  
À la séance 20€  
Au trimestre 140€  
À l'année 380€

**Adresse**  
59 avenue Marceau  
78600 Le Mesnil-le-Roi

# PROGRAMME PLEINS & DÉLIÉS

# LA PLEINE CONSCIENCE

# AU CŒUR DE VOTRE VIE

SENSIBILISATION À LA SOPHROLOGIE, LA RELAXATION  
ET LA MÉDITATION À L'ATTENTION DE TOUTES ET TOUS

## BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom .....

Prénom .....

Adresse postale .....

Téléphone .....

Mail .....

Date de naissance .....

Motivation(s) à pratiquer .....

Traitements médicamenteux .....

Douleurs chroniques (ex : mal de dos etc.) .....

**Je choisis le cours suivant :**

Mardi entre 19h15 et 20h30

Jeudi entre 19h15 et 20h30

**Je choisis le mode de règlement suivant :**

À la séance 20€

Au trimestre 140€

À l'année 380€

**Signature :**