

Tel : 07 67 89 97 40

Mail : sophrologie30mail.com

Site internet : [www.sophrologie30.com](http://www.sophrologie30.com)

## ATELIERS DE SOPHROLOGIE

### ACCOMPAGNEMENT AU SEVRAGE TABAGIQUE

Ces ateliers vont permettre à la personne en phase d'arrêter de fumer de passer par un apprentissage pendant lequel elle va se débarrasser de réflexes conditionnés et d'automatismes acquis au cours des années de tabagisme. **Ainsi elle mettra en place de nouvelles habitudes qui deviendront à leur tour de nouveaux réflexes.**

Je propose d'accompagner les personnes désireuses d'arrêter de fumer pour se préparer au mieux pour ce moment de transition qu'est le sevrage tabagique. **La sophrologie permet un réel travail de prise de conscience et de changements.**

Les ateliers de sophrologie adaptés à l'accompagnement du sevrage tabagique vont permettre de :

- Prendre conscience de sa relation au tabac et de son comportement tabagique
- Se poser les bonnes questions et être au clair avec ce qu'on va gagner
- Définir son objectif spécifique
- Savoir se détendre et trouver d'autres sources de plaisir
- Renforcer sa motivation
- Faire face aux différents désagréments du sevrage

#### **ATELIERS DE SOPHROLOGIE, adaptés à l'accompagnement du sevrage tabagique :**

GROUPE entre 5 et 6 personnes maximum

**15 Séances d'1h15** tous les jeudis soirs de 18h45 à 20h00 (Sauf pendant les vacances scolaires)

**Réunion d'information et inscriptions** : Jeudi 20 Décembre 2018 à 18h45 (merci de téléphoner avant)

**Début de l'atelier** : Jeudi 10 janvier 2019

**Lieu** : Cabinet de sophrologie - 274 Rue du 19 Mars 1962 - 30730 FONTS

**Tarif** : 210 Euros par personne avec possibilité de règlement en 3 fois