****

**CABINET DE SOPHROLOGIE 274 rue du 19 Mars 1962 30 730 FONS**

**Tel : 07 67 89 97 40**

**Mail : sophrologie30mail.com**

**Site internet : www.sophrologie30.com**

**ATELIERS DE SOPHROLOGIE**

**ACCOMPAGNEMENT AU SEVRAGE TAGAGIQUE**

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 FONS

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