

## Anne-Cécile Duplessis

est à l'écoute de vos attentes et de vos difficultés. Sophrologue, praticienne EFT et diplômée en psychologie, elle vous propose de découvrir de nombreux outils permettant d'améliorer votre quotidien.

Diplômée en Sophrologie Ludique niveau III auprès des fondateurs de la méthode. Elle rend accessible cette pédagogie aux plus jeunes dans la joie et le plaisir du jeu.



En séance individuelle pour enfants, adolescents, adultes, en duo, avec bébé, en famille ou en groupe, votre praticienne saura adapter la pratique à votre situation et à votre réalité.

Interventions dans les entreprises, établissements scolaires, centres de loisirs...

### CONTACT

Anne-Cécile Duplessis

18 rue Nationale  
56700 HENNEBONT

Du lundi au vendredi de 9h à 19h30  
et le samedi de 9h à 17h00.

Tél : 06 13 84 42 10

Mail : annece.duplessis@gmail.com

Réservations en ligne  
<https://annececileduplessis.com>

### TARIFS

1er entretien 30 mn gratuit.

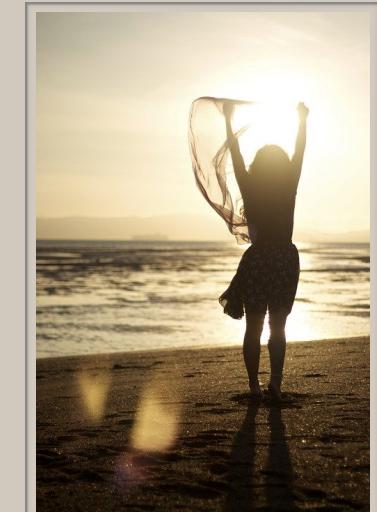
RDV individuel : 45€

RDV individuel + conseils Fleurs de Bach : 50€.  
Groupes et ateliers : consulter le programme.

# SOPHROLOGIE ET BIEN-ÊTRE

La SOPHROLOGIE, l'EFT et les FLEURS de BACH peuvent vous aider à trouver votre solution en éveillant en vous des ressources insoupçonnées.

Mieux-être, développement personnel, gestion du stress et des émotions, amélioration du sommeil et de la concentration, accompagnement des difficultés scolaires, préparations aux examens, accompagnement à la parentalité...



## Adultes :

**Sophro / Psycho +** : 5 ateliers pour découvrir ses capacités, ses forces et ses ressources à travers des exercices de sophrologie et de psychologie positive. Du 06/07 au 03/08, 2h30, 25€.

**Sophro RD1 - RD5** : Parcourir les 5 degrés de la sophrologie. Du 07/07 au 28/08, 1h, 17€ (initiés).

**Sophro découverte** : séances pour découvrir la méthode et l'expérimenter. Du 07/07 au 28/08, 1h, 17€ (débutants).

**Sophro Thème** (adultes) : Ateliers bien-être autour d'une thématique, 2h30, 25€.

Le 06/07 : le stress.

Le 20/07 : les émotions.

Le 03/08 : le sommeil.

## Enfants et ados :

**Mon Moment Magique** : Ateliers bien-être pour les enfants de 6 à 11 ans, 2h, 22€.

Le 15/07 : la peur et la confiance.

Le 29/07 : la tristesse et le réconfort.

Le 05/08 : la colère et l'apaisement.

Le 26/08 : la joie et le partage.

**Sophro Thème** : Ateliers bien-être autour d'une thématique pour les ados de 11 ans à 15 ans, 2h, 22€.

Le 13/07 : l'apaisement et la détente

Le 27/07 : la confiance et l'estime

Le 28/08 (vendredi) : la concentration et la mémorisation

# PROGRAMME ÉTÉ 2020

LUNDI	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		10h - 12h		09h30 - 12h30
10h - 12h30				
Sophro / Psycho Positive	11h15 - 12h15 Sophro RD1 - RD5 12h30 - 13h30	Mon Moment Magique		Ma p'tite formation
	Sophro Découverte			
				14h30 - 18h
17h - 19h/19h30				Ma p'tite formation
Sophro Thème Adultes ou Ados		18h - 19h Sophro RD1 - RD5 19h15 - 20h15 Sophro Découverte		

## **Journées Ma p'tite formation** : 80€

Pour les parents, animateurs, assistantes maternelles... : Proposer des exercices de respiration, de relaxation et de concentration aux enfants. Le 10/07 ou 24/07.

Pour les instituteurs-trices : Insérer des moments de bien-être dans ma journée d'école pour moi et mes élèves. Le 17/07 ou 31/07.