



## Atelier de relaxation 2018

Cet atelier vous permet d'acquérir différents outils permettant de mieux gérer votre quotidien et pouvant être facilement pratiqués en dehors des séances.

### Pour

- Combattre les dépendances,
- Améliorer la gestion de la douleur
- Améliorer les troubles du sommeil
- Améliorer les troubles de la mémoire
- Gérer son stress et l'anxiété

### Pour

- Apprendre à se relaxer
- Réactiver ses ressources positives (estime, confiance, motivation, créativité, ...)
- Savoir lâcher prise
- Améliorer la communication
- Renforcer la concentration et la mémoire

Sylvie Salignac,  
sophrologue, agréée ASCA



Tous les lundis  
de 18h à 19h  
dès le 24 septembre 2018

Tarif pour 10 séances: 250 frs

Tarif Delta et personnel: 200 frs

Inscription: 022 709 00 66 ou sur [info@reseau-delta.ch](mailto:info@reseau-delta.ch)

A Cité générations  
Route de Chancy  
98 - 1213 Onex  
Tram 14  
arrêt Bandol