

LA SOPHROLOGIE AUX SERVICES DES ENTREPRISES ET DES PARTICULIERS



Valérie Dedieu crée Epoké sophrologie en septembre 2019. Ingénieure de formation et pratiquante de la méditation zen, elle met l'outil sophrologique au service des entreprises.

L'alliance de ses compétences lui permet d'offrir aux entreprises des formations ou ateliers répondant souvent à une demande liée au stress, à la gestion du sommeil, une reprise de confiance en soi...

Elle intervient aussi auprès des particuliers souvent pour aider les personnes à dépasser un évènement douloureux dans leur vie (burn out, maladie, sommeil, stress)

Pour les adolescents, elle est souvent sollicitée pour la préparation aux examens.

Elle intervient aussi en groupe pour des associations.

Epoké sophrologie vous propose des ateliers à thème :

Le 15 février le **sommeil** ;

le 7 mars **sophro** et dégustation de thé ;

le 4 avril le **stress** ;

le 9 mai **sophro** et méditation ;

Ces ateliers auront lieu au
14 rue Paul Sébillot à Dinan de 14h à 16h.

Places limitées à 12 personnes maximum

Contact : 06 30 99 75 62
ou contact@epoke-sophrologie.fr
www.epoke-sophrologie.fr