

SOPHROLOGIE

Vous vous sentez peut-être stressé.e, anxieux.se, angoissé.e ou bloqué.e par des peurs, vous avez du mal à lâcher prise ?

Vous avez perdu le sens de votre vie professionnelle ou personnelle ?

Votre sommeil est perturbé et vous vous sentez fatigué.e, épuisé.e ?

Vous souffrez de douleurs chroniques ?

Votre manque de confiance en vous, en vos capacités vous empêchant de vivre la vie que vous souhaitez ?

Vous avez des problèmes de concentration, de motivation ?

Essayez la sophrologie et faites-en votre solution bien-être !

La sophrologie est une thérapie brève inspirée d'influences tels que le yoga, l'hypnose, la psychanalyse, le zen japonais, la relaxation progressive... qui permet, par des exercices doux, simples et praticables par tous de 5 à 105 ans, d'harmoniser le corps et l'esprit : condition sine qua non pour se sentir bien au quotidien...

Au fil des cours, vous apprendrez des exercices doux de respiration, de contraction et relâchement des muscles et vous serez guidés lors de visualisations pour aller puiser dans vos ressources positives, vous projeter de manière optimale dans vos désirs, parvenir à mieux vous connaître et gérer vos émotions.

Je suis là pour vous apporter les outils, les techniques, et vous apprendre comment vous en servir au quotidien, de façon autonome, en fonction de vos propres besoins.

Vous verrez, pratiquée de façon régulière, la sophrologie est une aide précieuse et efficace !

Rappel important : La sophrologie est une technique complémentaire qui ne peut en aucun cas se substituer à un traitement médical.

