

ENVIE D'UNE VRAIE PAUSE UNIQUEMENT POUR SOI !

PENSEZ A LA SOPHROLOGIE



Mais qu'est-ce la Sophrologie au juste ?

Il s'agit d'un ensemble de techniques de relaxation basées sur la respiration, la décontraction musculaire et la visualisation (projection mentale d'images positives).



Respirer ...

A quoi ça sert ?

Et à quoi ça sert ?

La Sophrologie permet de **libérer les tensions physiques et mentales**, de mieux **gérer son stress et les émotions négatives**, de **se détendre physiquement** et aussi de **retrouver de l'énergie** et de **la confiance en ses capacités**.



En pratique, ça marche comment ?

La Sophrologie se pratique **assis ou debout** dans un **endroit calme**. Il s'agit d'une méthode uniquement **verbale et non tactile**. Les exercices sont à la portée de TOUTES et TOUS sans **aucune difficulté de compréhension et/ou de réalisation**. Il n'y a **pas d'obligations de parler**. La durée d'une séance varie de 45 mn à 1h.



A l'issue de l'accompagnement, vous disposerez d'une « boîte à outils » à utiliser dès lors que vous en ressentirez le besoin.