

SOPHRO-DÉCOUVERTE

1 heure
Découvrir



LACHEZ PRISE

- Découvrir la sophrologie
- Se recentrer sur soi
- Prendre conscience de sa respiration

GRATUIT *

* pour les étudiants et seniors

Vous êtes étudiant ou senior et vous n'avez jamais pratiqué la sophrologie ? Venez la découvrir gratuitement et faisons connaissance ! Cette pratique psycho-corporelle agit sur le corps pour calmer l'esprit et inversement, dans un objectif de lâcher prise.

Cette séance, sans engagement, vous permettra d'expérimenter des exercices simples et efficaces : relâchement musculaire et visualisation, à mon cabinet ou en visio, dans un cadre apaisant, de confiance mutuelle et sans préjugés.

SOPHRO-DÉTENTE

1h15
Détente
immédiate



DÉTENDEZ-VOUS

- Pratiquer la sophrologie dans un objectif précis
- Se détendre
- Prendre conscience qu'on est acteur de son bien-être

55€

Vous vous sentez surmené.e et oppressé.e ?

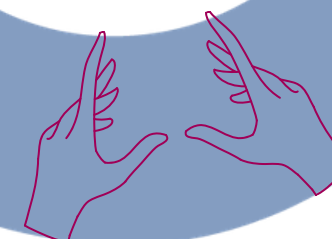
Cette séance est plus spécifique et a lieu après la séance sophro-découverte. Vous savez que vous devez être impliqué.e et pratiquer régulièrement les exercices de sophrologie pour obtenir un réel résultat.

Les exercices que je vous propose pendant la Sophro-détente sont ciblés sur vos tensions physiques ou morales spécifiques. Nous pratiquons trois exercices de relâchement musculaire et une visualisation sur-mesure, en lien avec le résultat que vous attendez.

Cette séance ponctuelle vous détend spécifiquement.

SOPHRO-ÉQUILIBRE

8 séances
d'une heure
Retrouver un
équilibre
pérenne



ALLEZ PLUS LOIN

- Changer durablement de comportement ou d'état d'esprit
- Apprendre, se préparer, gérer ses émotions
- Prendre conscience qu'on est acteur de son équilibre

400€ (au lieu de 495€)

Vous savez que la sophrologie vous permet d'agir sur votre corps et votre mental pour vous détendre et gérer votre stress.

Vous souhaitez aller plus loin, pour atteindre un **objectif plus complexe** :

- gestion de stress chronique (burn out professionnel, personnel ou parental),
- vous préparer à un évènement (accouchement, permis, examen)
- gérer des douleurs ou tensions post-opératoire,
- reprendre le contrôle sur vos émotions et vos réactions (gérer une phobie, une addiction)
- ...plus de bénéfices : consultez le flyer sophrologie

Vous souhaitez pratiquer la sophrologie pour **désamorcer vos anciens réflexes** et mettre en place un **nouveau fonctionnement** plus sain et cohérent, et **dans la durée** surtout.

Le protocole complet sophro-équilibre est la solution idéale pour traiter vos maux physiques et moraux, en phase curative (environ 3 séances), vos troubles du sommeil, souvent récurrents (1 séance dédiée) et développer vos nouvelles capacités en phase préventive (environ 3 séances). La dernière séance permet de globaliser tous les bienfaits et d'ancrer en vous, **définitivement**, tous les bénéfices acquis durant le protocole.