

*Découvrez les Forfaits
SOPHROLOGIE « BIEN-ETRE »*

Pour 5 séances d'1 heure !!



*1) Evacuer des tensions physiques, mentales
et émotionnelles*

2) Gérer ses émotions

3) Se concentrer sur du positif

4) Améliorer son sommeil

5) Développer la confiance en soi

(Je m'adapte à votre demande si besoin...)

Déroulement d'une séance :

- Temps d'échanges*
- Pratique des exercices (respiration consciente et contrôlée, détente musculaire, relâchement et relaxation profonde)*
- Accueil et Expression des ressentis*