



LES TOUCHES DU BIEN-ETRE

Prenez votre vie en mains !

SOPHROLOGIE



UN ART DE VIVRE AU QUOTIDIEN

1 h pour prendre soin de soi.

La **SOPHROLOGIE** fondée en 1960 par le Dr Caycedo est une recherche pour **l'harmonisation** de la conscience.

C'est un art de vivre au quotidien pour

- Celui qui aspire à un meilleur mode de vie, à un état d'esprit plus paisible et plus **heureux**
- Celui qui veut maîtriser ses émotions
- Celui qui cherche à atteindre un état de conscience plus clair et plus dégagé.

Pour se relier à soi, à ses valeurs profondes, retrouver son **authenticité** et réveiller ses énergies endormies.

C'est une **relaxation dynamique** qui utilise toutes les ressources personnelles : le corps ; la respiration, la visualisation, la voix, l'intuition...

La **SOPHROLOGIE** renforce l'autonomie de chacun, elle permet une transformation **positive** de l'existence.

DATES :

Me consulter

TARIFS :

Me consulter

LIEU :

Me consulter



Qui suis-je ?

Educatrice de formation
Professeur de yoga
Sophrologue
Somatothérapeute
Energéticienne

Je pratique la méditation de pleine conscience.

Ma recherche : affiner notre conscience.