

## **SOPHROLOGIE EN LIBERTÉ**

### **Relaxez-vous... à votre rythme**

**La sophrologie est une méthode dite psychocorporelle fondée en 1960 par le neuropsychiatre Alphonso Caycedo. Inspirée de différents courants occidentaux et orientaux, elle s'appuie sur une variété d'exercices qui comprennent :**

- Des mouvements de relâchement et de contraction musculaire
- De la respiration en conscience
- De la visualisation

#### **INTENTION :**

Par la pratique des exercices et l'accueil de vos ressentis, vous pourrez accéder à un état de détente, reprendre conscience de vous-même et contribuer à l'atteinte d'un objectif personnel.

#### **PROGRAMME :**

Se détendre, relâcher la pression, prendre du recul, mieux dormir, gagner en confiance sont autant de thématiques qui pourront faire l'objet de séances.

#### **EN PRATIQUE :**

- Des séances entre 1H et 1H15 toutes les semaines
- Groupe ouvert de 8 personnes maximum
- Sans engagement

#### **Les + :**

- Des séances sans engagement, vous êtes libre de venir quand vous le souhaitez (même si la pratique régulière est plus bénéfique)
- Un collectif restreint pour mieux vivre vos ressentis
- 2 créneaux horaires possibles

#### **INTERVENANTE : CAROLINE TESSE, Coach professionnel, de santé et sophrologue**

Passionnée par le fonctionnement humain, je vous accompagne pour créer votre équilibre intérieur et devenir pleinement acteur de votre mieux-être.

**TARIF : 20€/personne/séance**

