

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

