



SOPHROLOGIE

Groupe minimum de 10 personnes

Un atelier dont l'objectif est de vous donner les clés d'une pratique quotidienne, à répéter chez vous.

La sophrologie, via des techniques de respiration, de mouvements lents et doux, et de visualisations positives, aide à vous retrouver et à vous ressourcer. Gérer son stress, mettre à distance les difficultés, interrompre la routine...

Être à l'écoute de soi-même c'est découvrir un chemin de ressources insoupçonnées qui vont vous aider à décompresser, mais également à vous (re)mettre dans une énergie de réussite : vos qualités ainsi que tout ce qui va bien en vous et autour de vous vont réapparaître au premier plan.