

Cultivez mon mieux être



Et si, dans ce monde où tout va si vite

Il s'agissait de se laisser du temps

Un temps pour comprendre
Un temps pour ressentir
Un temps pour observer
Un temps pour répéter
Un temps pour assimiler
Un temps pour ne rien attendre immédiatement
Un temps pour planter quelques graines et laisser pousser

Se laisser du temps pour percevoir sa transformation

10 séances de sophrologie sur 10 semaines...
puis entretenez régulièrement et laissez pousser!

Renseignements Tel 06.70.89.42.60 ou mail sophroterr@outlook.fr
<https://www.territoiresophro.fr>

Cultivez mon mieux être



10 séances de sophrologie sur 10 semaines

5 thèmes abordés

Ma respiration: mon essentiel

Je comprends mieux le rôle physiologique de la respiration. J'apprends à la moduler en fonction de mes besoins.

Me tendre pour mieux relâcher?

Il existe différentes manières de libérer les tensions. A moi de découvrir celle qui me correspond.

Comprendre mon stress pour l'appivoiser

Le bon stress existe. Comment apprivoiser celui qui me limite?

Me préparer à mieux dormir tout au long de la journée

J'utilise mes temps libres pour récupérer. Je détourne mon attention de mes préoccupations par la concentration

Mettre toutes les chances de mon côté pour réaliser ce qui me tient à coeur

Je m'appuie sur mes expériences réussies pour renforcer ma confiance.

En visio sur Zoom (aucun abonnement nécessaire)

Mardi ou jeudi 20H30

Groupe de 10 personnes maximum

Prix par personne : 130€

Déroulé type d'une séance

Exposé de quelques éléments théoriques en début de séance.

Le coeur de la séance est organisé autour d'exercices courts facilement reproductibles seuls ou en famille chez soi.

Un partage d'expérience vient clôturer la séance.

Renseignements Tel 06.70.89.42.60 ou mail sophroterr@outlook.fr

<https://www.territoiresophro.fr>