# La sophrologie: un temps pour soi



## La sophrologie : c'est quoi ?

La sophrologie est une méthode douce et efficace pour améliorer la qualité de vie au travail et au quotidien .

Elle aide à réduire le stress, à renforcer la concentration , trouver un équilibre.

Grâce à des exercices simples facilement reproductibles autonomie.

### La sophrologie : comment ?

En séance nous travaillons:



La RESPIRATION

### La sophrologie : pour qui ?

La sophrologie accompagne chaque étape de votre vie et s'adapte aux besoins et contraintes de chacun, et ses bénéfices sont multiples :

Mieux se connaître

Se détendre

Libérer les tensions émotionnelles Renforcer l'optimisme

Optimiser ses capacités attentionnelles La seule contre indication est la surdité partielle ou totale.





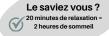
La CONCENTRATION

Les PENSEES POSITIVES



#### La DÉTENTE MUSCULAIRE

en position assise ou debout dans un environnement propice à la détente





**VOTRE SOPHROLOGUE VALÉRIE LAPIERRE** 

Sophrologue diplômée Spécialisée en gestion de stress, burn out et troubles des apprentissages. www.vlsophrologie.fr