

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 en autonomie.

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 sophrologie : comment ?

En séance nous travaillons :



La RESPIRATION



La CONCENTRATION



Les PENSEES POSITIVES



La DÉTENTE MUSCULAIRE

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

Le saviez vous ?



20 minutes de relaxation =
2 heures de sommeil

Le saviez vous ?

la détente du mental passe
par la détente du corps



**VOTRE
SOPHROLOGUE
VALÉRIE LAPIERRE**

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