



SOPHROLOGIE

*Retrouver l'harmonie intérieure
& la confiance en soi*



Je propose des séances individuelles de sophrologie pour accompagner chaque personne vers un mieux-être global.

Grâce à des exercices de respiration, de relaxation et de visualisation positive, la sophrologie permet de prendre conscience de ses capacités, de retrouver confiance en soi et de valoriser pleinement qui l'on est.

Chaque séance est un moment privilégié pour se reconnecter à soi-même, apaiser le mental et avancer plus sereinement dans sa vie.



*Prenez soin
de vous,
révélez le meilleur
en vous*

LES BIENFAITS



RETROUVER CONFIANCE EN SOI
S'estimer et croire en ses capacités



APAIER LE STRESS ET LES ÉMOTIONS
Libérer les tensions et calmer le mental



DÉVELOPPER UNE IMAGE POSITIVE DE SOI
Valoriser qui l'on est



RENFORCER SES CAPACITÉS PERSONNELLES
Mieux gérer les défis du quotidien



RETROUVER CALME, ÉQUILIBRE ET SÉRÉNITÉ
Vivre plus sereinement chaque jour

LA SÉANCE COMPREND



Exercices de respiration consciente



Relaxation dynamique



Visualisation d'images positives



Accompagnement personnalisé et bienveillant



DURÉE
30
minutes



TARIF
50 €



Séance individuelle sur rendez-vous



06 42 87 49 47



47520 Le Passage



laurenparticulier.fr

*Apprenez à révéler
les ressources positives
déjà présentes
en vous*

