



L'Adultes ...

Un quotidien mal appréhendé est comme un virus qui bloque les fonctions positives de votre cerveau, vous empêchant ainsi d'évoluer sereinement et de manière optimale. Quand tout vous paraît compliqué, la Sophrologie intervient comme un interrupteur. Vous apprendrez progressivement à vous écouter et vous mettrez en œuvre votre potentiel qui vous permettra ainsi d'accéder à une vie plus sereine et harmonieuse.

A qui s'adresse la Sophrologie ?

A toute personne désirant se sentir mieux physiquement et psychiquement.

Elle est accessible à tous et à tout âge et ne requiert aucune aptitude physique ou intellectuelle particulière.



*Préparation à la maternité - Gestion de
émotions - Anxiété - Stress - Burnout
Dépression - Fatigue - Troubles du Sommeil
Angoisse nocturne - Gestion de la douleur
Fibromyalgie - Phobie - Peur - Préparation
aux examens - Entretien-Mémoire
Concentration- Migraine- Lâcher prise
Deuil - Séparation-solitude - Préparation
mentale des sportifs - Préparation a un
intervention chirurgicale ou médicale*





L'Enfant...

La séance pour les enfants est un accompagnement pédagogique qui revêt la forme d'un cours. La sophrologie favorise le développement global de l'enfant au niveau : moteur -affectif-intellectuel -social et elle participe à l'épanouissement progressif de son champs de conscience sur ces proches - les autres - le monde – l'univers.

« Dans un mouvement de continuum entre l'enfant et l'adulte, la sophrologie prend l'adolescent par la main pour le guider dans l'existence. »

Hyperactivité - Dyslexie

Trouble de l'attention-

Sommeil - Hyperémotivité

Stress - Anxiété - Peur ...



L'adolescent...

L'adolescent est à un carrefour de sa vie, dans une période de transition plus ou moins longue de son existence.

Tirillé entre son désir d'émancipation et son immaturité, l'adolescent est souvent en perte de repère, il doute de l'avenir.

Les examens, les changements physiques, les orientations sont parfois des moments difficiles à vivre.

La sophrologie par le biais d'une méthode douce et progressive permet d'identifier les différents facteurs de stress puis de définir et d'acquérir les outils simples et efficaces qui aideront l'adolescent à développer ses capacités d'adaptation, de concentration et d'attention pour l'aider en vue de ses examens.

