



Déroulement d'une séance...

La séance de sophrologie débute par une détente corporelle du corps. Le sophrologue induit d'une voix lente et apaisante, un état de relaxation profonde, intermédiaire entre la veille et le sommeil. Cet état de relaxation, zone crépusculaire proche du sommeil, est le socle intrasophonique à partir duquel se fait un travail à visée pédagogique ou thérapeutique.

Ce travail d'activation du potentiel de chacun se fait au moyen de différentes méthodes.

Vient après cette activation, la reprise qui amène la personne détendue à retrouver le contact avec la réalité ambiante.

Durée d'une séance 60 mn

Tranquille, serein(e), mieux dormir
Gérer les émotions, la peur, l'angoisse
Bien-être, détente, lâcher prise, calme,
Mieux dormir, relâcher les tensions...

LA SOPHROLOGIE NE SE SUBSTITUE EN AUCUN CAS AUX TRAITEMENTS MEDICAUX. J'INTERVIENS EN COMPLEMENT DES MEDECINS ET PROFESSIONS MEDICALES. CERTAINES MUTUELLES REMBOURSENT LA SOPHROLOGIE



Le rôle du sophrologue

Le rôle du sophrologue est de vous accompagner vers votre objectif avec bienveillance s'appuyant sur un protocole personnalisé selon votre demande et de vos objectifs tout en vous apprenant des techniques réutilisables dans votre quotidien :
Devenez acteur de votre bien-être.

PRIX DE LA SEANCE

SEANCE 60 MN /50.-€

ENFANTS/ADOLESCENTS/ETUDIANTS

SEANCE 45 MN / 45.-€



Agenda Moselle

Retour vers Soi ~ Du vendredi soir 19 au dimanche 21 octobre 2018 ~

Je vous propose une rencontre animée sur 2 jours en s'appuyant sur un ensemble de guidance et pratique des outils comme la cohérence cardiaque, technique énergétique, tapping ,méditation guidée ... Sont également au programme : ballades, rires, partages...:-)

Pendant cette retraite seront également proposées des pratiques permettant la réconciliation avec votre corporalité et votre sensibilité, outils essence-ciel de l'incarnation souvent oubliées. Pour prendre du temps pour Vous, en portant l'attention sur votre Essence-Ciel en favorisant votre bien être à tous les niveaux (physique, émotionnel, esprit).

Rencontre animée sur 2 jours,
Tarif : 300€
Lieu Alsace (l'endroit sera communiqué prochainement)
Date octobre : début le 19 oct. au soir ,le 20 ,
le 21 à 16h00 fin
Le prix comprend l'hébergement, les repas
2 Petits déjeuners, 2 déjeuners, 2 diners
Inscription 06 12 92 52 01

Cohérence cardiaque

Job, cours, examens...

Il y a des tas de raisons de stresser lorsqu'on est étudiant. Pas le temps ni l'argent de se mettre au yoga ?

La cohérence cardiaque, simple, rapide, et ses bienfaits sont garantis ! diminuer de façon notable le cortisol, l'hormone responsable du stress faite chuter la tension, booster la mémoire et la concentration, Cohérence cardiaque Apprendre à lâcher prise Mercredi de 19h00 à 22h00

Prix 20 euros



Groupe sophrologie Hebdomadaire

Groupes de 5 à 20 personnes

Aucune tenue particulière n'est nécessaire et les exercices sont accessibles à tous.

Jeudi soir de 19h00-20h00 à Nébing
15€ par pers ou forfait 5 séances 50.-

Technique énergétique, tapping

Libérer les émotions Peur, angoisse, stress.... Elle est au top pour les crises de surmenage, faire face à la déferlante quotidienne de ruminations mentales et émotions qui sont sources de mal-être.

Mercredi 29 aout

Samedi 22 septembre

9h00 à 16h30 Prix 70 euros la journée



Agenda Strasbourg

Retour vers Soi ~ Du vendredi soir 19 au dimanche 21 octobre 2018 ~

Je vous propose une rencontre animée sur 2 jours en s'appuyant sur un ensemble de guidance et pratique des outils comme la cohérence cardiaque, technique énergétique, tapping, médiation guidée ... Sont également au programme : ballades, rires, partages...:-)

Pendant cette retraite seront également proposées des pratiques permettant la réconciliation avec votre corporalité et votre sensibilité, outils essence-ciel de l'incarnation souvent oubliées. Pour prendre du temps pour Vous, en portant l'attention sur votre Essence-Ciel en favorisant votre bien être à tous les niveaux (physique, émotionnel, esprit).

Rencontre animée sur 2 jours,

Date : début 19 Au soir, le 20 ,
21 16h00 fin.

Tarif : 300€

Lieu Alsace (l'endroit sera communiqué prochainement)

Le prix comprend l'hébergement, les repas
2 Petits déjeuners, 2 déjeuners, 2 diners



Groupe sophrologie Hebdomadaire

Groupes de 5 à 20 personnes

Aucune tenue particulière n'est nécessaire et les exercices sont accessibles à tous.

Samedi matin de 9h00-10h00

Lieu : Restaurant Mlle 10 quai des pêcheurs

15€ par pers ou forfait 5 séances 50.€

Technique énergétique, tapping

Libérer les émotions Peur, angoisse, stress....

Elle est au top pour les crises de surmenage, faire face à la déferlante quotidienne de ruminations mentales et émotions qui sont sources de mal-être

Samedi 29 septembre

Samedi 3 novembre

9h00 à 16h30 :70 euros la journée

Cohérence cardiaque

Job, cours, examens...

Il y a des tas de raisons de stresser lorsqu'on est étudiant. Pas le temps ni l'argent de se mettre au yoga ?

La cohérence cardiaque, simple, rapide, et ses bienfaits sont garantis ! diminuer de façon notable le cortisol, l'hormone responsable du stress faite chuter la tension, booster la mémoire et la concentration,

Cohérence cardiaque

Apprendre à lâcher prise

Samedi 9h30 à 11h30

Prix :20 euros

