

SO PHRO LOGIE

FICHE TARIFS

PRESTATIONS	DUREE	TARIFS
Gestion du stress Gestion du sommeil Le lâcher prise Etre positif Anxiété L'arrêt de la cigarette	35min	35€

Les séances de sophrologie peuvent être prises en charge,
en partie ou en totalité, par certaines mutuelles.

Uniquement sur rendez-vous

CHAQUE 3^{ÈME} **MERCREDI**
10H-15H30 **SALLE BIEN-ÊTRE**
01 44 97 26 04

BÂTIMENT SIEYES - SALLE 2118

Retrouvez tous Nos services sur Coopminefi.fr



SOPHROLOGIE

mes
serv/ces
conc|erger/je

QU'EST-CE QUE LA SOPHROLOGIE ?

La sophrologie est une méthode d'accompagnement qui propose un ensemble de techniques et d'outils pratiques permettant d'améliorer votre confort de vie au quotidien, d'activer et de mobiliser nos ressources, nos capacités, nos potentiels, et de développer notre capacité d'adaptation aux conditions de vie actuelle.

Elle se pratique en tenue de ville ou décontractée, toujours confortable et dans un environnement agréable. Assis ou allongé en solo, on apprend à se détendre physiquement par un jeu de respiration et de visualisation de chaque partie du corps (de la tête aux pieds), au son de la voix du sophrologue. Il n'y a aucun contact physique.

Elle permet de gérer son stress - ses émotions - gestion du sommeil - le lâcher prise - la déconnexion - équilibre personnel et professionnel - améliorer sa concentration - son bien-être.