

Formules « 1^{ers} » pas

Le premier Rdv est souvent le plus difficile à prendre...

Accepter de se faire aider ?

Je vais y arriver tout(e) seul(e)...ça va passer...

Est-ce vraiment pour moi ?

Est-ce que ça marche ?

La sophrologie qu'est-ce que c'est ?

A toutes ces interrogations, seule l'expérience pourra répondre.

Formule 1^{ers} pas

- Retrouver un sommeil réparateur : Mieux dormir, mieux vivre
- Situation de burn out : Faire face, ajuster, rebondir
- L'adaptation au changement : Bouger avant d'être bouger
- Mieux gérer la douleur : Douceur, bienveillance, acceptation pour « lâcher » et s'aider soi-même.
- Réguler son stress : « Désstresse et progresse »
- Faire de ses émotions des alliés
- Angoisses soudaines ou/et persistantes... venez retrouver de la sérénité

3 heures pour commencer, plus si cela est nécessaire avec votre accord 3 heures à votre rythme :

- écouter, sentir votre corps
- relâcher les tensions physiques
- apaiser vos pensées
- expérimenter des techniques
- réajuster Pour mieux gérer ensuite en autonomie