

Sophrologie

Pour vous aider à lâcher-prise, à vivre le quotidien sereinement,
vous aider lors des étapes importantes de votre vie,
préparer un concours ou une épreuve sportive,
stress et anxiété

Vous pouvez prendre rendez-vous en séance individuelle.
Je vous accompagnerai avec des exercices de respiration, de visualisation,
de relaxation dynamique et de méditation

Votre activité bien-être et détente

Vous pouvez également découvrir cette activité en groupe
le lundi soir de 19h à 20h15
au centre paramédical des Leins
avec un thème différent chaque semaine, des temps privilégiés d'échanges
avec un max. de 5 personnes
un coût moins élevé qu'en séance individuelle.
(découverte de la sophrologie, bien-être et émotions, gérer le stress,
la respiration et la cohérence cardiaque, confiance en soi...)

N'hésitez pas à me contacter au 06 23 33 31 60 pour une question
ou pour prendre un rendez-vous.

Je vous reçois au cabinet paramédical des Leins
278 chemin de la gare
à St Mamert du Gard
ou à votre domicile.

Tarifs 45€ séance individuelle adulte
12€ séance de groupe

Stéphanie Nougalliat

06 23 33 31 60

siret 90811298000010