

LA SOPHROLOGIE VA VOUS AIDER À :



ÉVACUER

Les tensions
La fatigue
L'agitation mentale
La pression
Les pensées négatives



GÉRER

Ses émotions
Le stress
L'anxiété
La colère
L'impulsivité
L'agressivité



SURMONTER

Une séparation
Un divorce
Un licenciement
Le chômage
Une dépression
Un burn out
Un échec



AMÉLIORER

L'estime de soi
La confiance en soi
La qualité du sommeil
Sa respiration
Son état de bien être
La prise de recul
Le rapport à son corps



SE PRÉPARER À

Un examen
L'arrivée d'un bébé
Une épreuve sportive
Une opération médicale
Un entretien pro
Une intervention en public
Son mariage
Un spectacle



DÉVELOPPER

La créativité
La mémoire/concentration
La patience
L'énergie
La motivation
Un état d'esprit positif
La sérénité
L'adaptabilité