

## 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