

Relaxation sophrologique



Dans une salle silencieuse dans laquelle personne ne vous dérangera, vous serez en position allongée pour vous détendre totalement et vous relâcher.

Séances guidées avec douceur vous permettant d'apprendre à vous apaiser, à mieux gérer vos émotions, votre stress, à sortir des cogitations en restant dans la concentration de l'instant, à améliorer la récupération énergétique, à rendre l'endormissement plus facile et à mieux supporter douleurs ou maladies. Exercices de respiration, de concentration et de visualisation vous sont proposés dans un beau cadre reposant et ressourçant.

Exercices de visualisation, de concentration, de vide et pratiques selon des thèmes précis vous seront proposés dans le calme et la douceur.

Déroulement typique d'une séance : Mise en place et dialogue pré-pratique 10 min. / pratique 40 min. / dialogue post-pratique 10 min. (réponses à vos éventuelles questions).



Pensez à vous munir de chaussons ou chaussettes, de vêtements amples et confortables, d'un châte ou couverture et d'une petite bouteille d'eau.