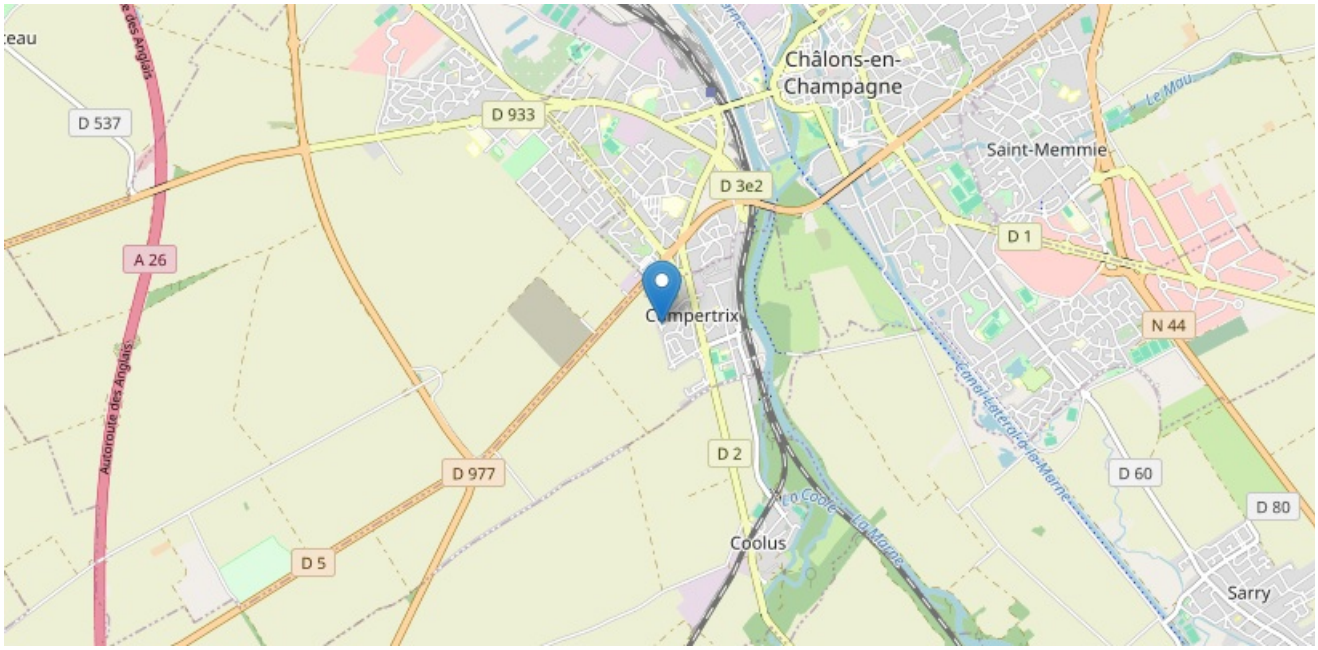
Sophrologie - Compertrix

Public Cible : Adultes | Public Cible : Après-cancer | Bien-être et image de soi | Bien-être



ADRESSE

16, Rue Paul Eluard
51510 Compertrix

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

: 06 88 84 38 74

: sevi51@hotmail.com

https://www.foyerdecompertrix.com/sophrologie

STRUCTURE

ACTIONS CROISEES
Complexe Gérard Philippe Bât A - Salle 42 19 Avenue du Général Sarrail
51000 Châlons-en-Champagne

La sophrologie est accessible à tous : Hommes, femmes, enfants de tous âges.

Elle permet de retrouver un état de bien-être et de calme intérieur par des techniques basées sur la conscience du corps et sur la respiration.

Elle améliore la qualité de vie, permet de s'épanouir et de découvrir ses propres ressources.

Avec la sophrologie vous prenez conscience de vos limites et vous retrouvez la confiance en vous. Elle diminue le stress et l'anxiété.

Elle s'adapte aux besoins et aux contraintes de tous, se pratique assis, debout ou bien couché. Ses exercices sont simples à exécuter car vous restez toujours dans votre zone de confort.

Si vous souhaitez essayer la sophrologie, nous vous offrons deux séances "découverte".

Les cours sont dispensés par un sophrologue confirmé et diplômé d'état.

Professionnel libéral - Consultation non remboursée par l'Assurance Maladie.