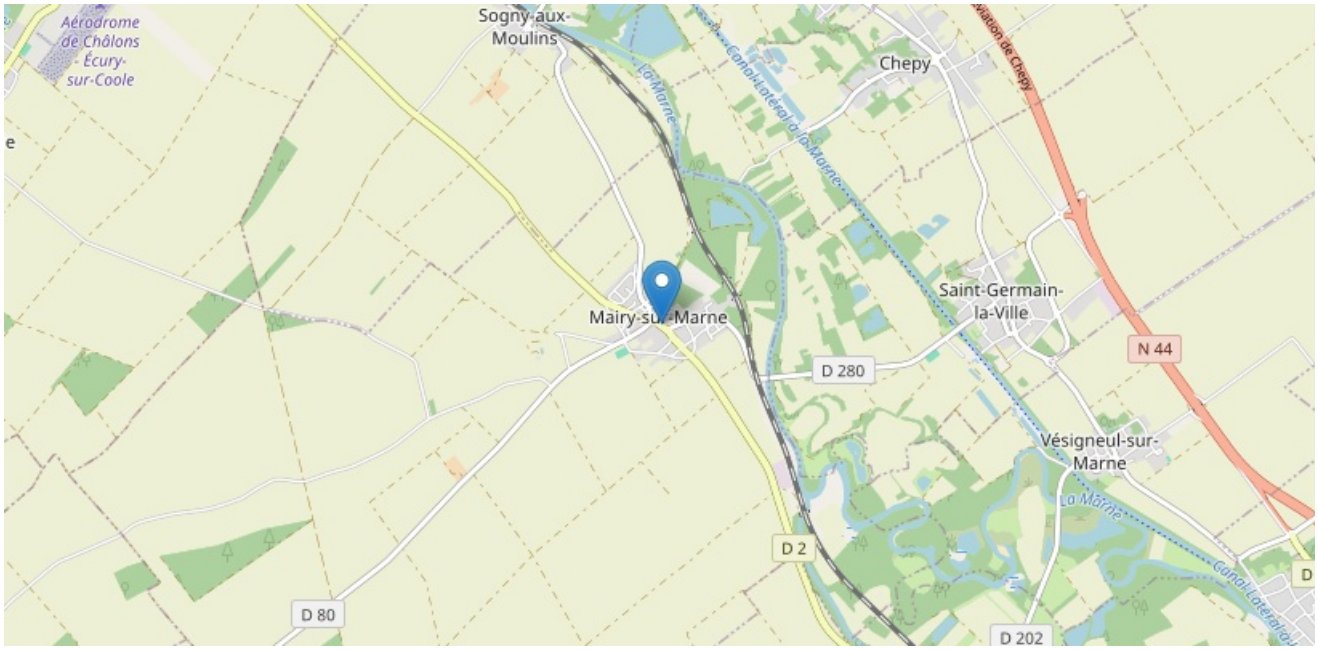
Sophrologie - Mairy-sur-Marne

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



ADRESSE

11 Grande Rue
51240 Mairy-sur-Marne

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

: 06 14 71 42 91

http://nicole-kulhaneck.fr/la-sophrologie-chalon

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 : enfants, adolescents, adultes et seniors. La pratique est évidemment adaptée à l'âge, situation et besoins de chacun .

Cette méthode psycho-corporelle qui permet d'être à l'écoute de son corps et de ses émotions ne se substitue pas aux traitements médicaux. Elle permet d'améliorer les conditions de vie de la personne.

La sophrologie associe trois types de pratiques :

la respiration contrôlée – le relâchement musculaire – la visualisation positive

L'acquisition et la maîtrise de ces trois pratiques permettent de se remettre à l'écoute de son corps afin d'accueillir son stress, ses émotions, sa fatigue, ses douleurs et d'apprendre à y répondre par des réflexes de détente.

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