

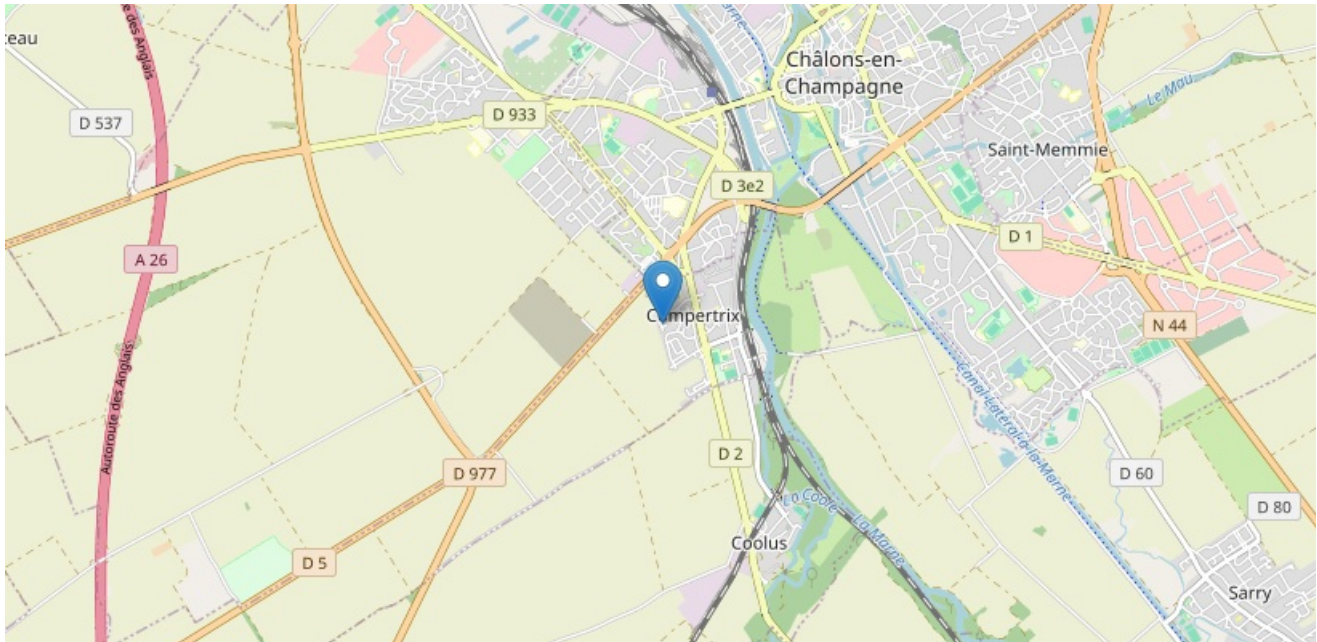
## Sophrologie - Compertrix

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.