

La sophrologie, pour qui ? pour quoi ?

Sophrologie, sport et art

- > Améliorer votre potentiel.
- > Préparer aux compétitions ou examens.
- > Maîtriser et connaître son corps afin de gagner en précision et éviter les blessures.
- > Améliorer la respiration pour se concentrer.
- > Gagner en endurance et récupération.
- > Mieux appréhender une compétition grâce l'imagerie mentale pour améliorer ses capacités.
- > Favoriser la rééducation après une blessure.

Sophrologie et sommeil

- > Améliorer la qualité de votre sommeil et l'endormissement.
- > Approprier les bonnes techniques pour retrouver un sommeil de qualité.

Sophrologie et pédagogie

- > Aider à préparer les examens scolaires.
- > Apporter des outils pour améliorer la concentration.
- > Adapter des techniques d'apprentissage qui vous correspondent.

Sophrologie et douleur

- > Atténuer vos douleurs, vous centrer sur des choses agréables pour dé-focaliser votre attention de vos maux et ainsi mieux vivre avec.

Mon rôle

Mon rôle en tant que sophrologue est d'accompagner la personne vers une totale autonomie dans sa pratique sophrologique et sa recherche de bien-être. La sophrologie se veut ludique dans l'acquisition des techniques de développement personnel accessibles à tous et adaptées en fonction de la personne et de ses besoins.

