

## *Comment se passe une séance ?*

Je conçois une séance comme un espace de dialogue, de confiance où chacun progresse et s'exprime à son rythme.

La sophrologie se pratique sous forme de séances régulières en individuel ou en petit groupe.

Des techniques de respiration, d'étirements musculaires et de visualisation sont formulés par mes soins et viennent renforcer l'individu dans toute sa structure pour une amélioration du schéma corporel et du mental.

La sophrologie se vit au présent, elle est facteur de stabilité, de confiance, d'assurance, de calme intérieur. L'entraînement dynamique de la sophrologie conduit à un état détendu, concentré, serein, responsable dans l'action, quelles que soient les circonstances extérieures.

## *Tarifs*

Séance individuelle en cabinet d'1 heure

> Adultes : 50 €

> Enfants (de 4 à 16 ans) / 40 €

*Intervention pour d'autres prestations > sur devis*

*L'expérience de la Sophrologie  
est unique, alors vivez-la  
pleinement !*

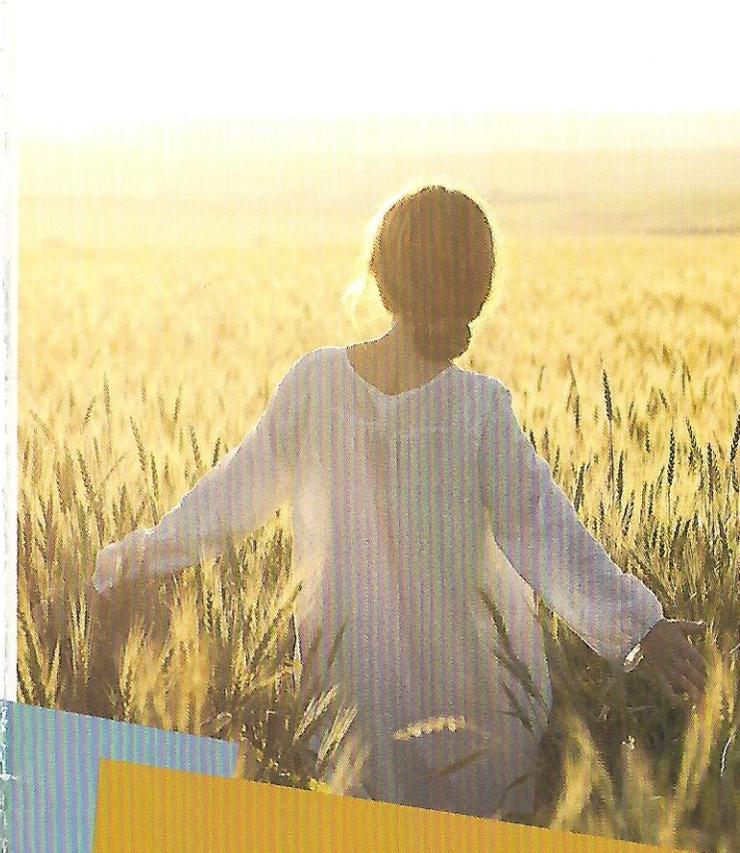
**Marion Lebarbier Goujard**  
**Sophrologie - Sophro Danse**



**Centre Art'Damann**  
3, rue du Pacifique  
Bâtiment Bali  
76240 Belbeuf  
(à côté du lycée Galilée)

.....  
centre-artdamann.fr  
centreatdamann@gmail.com

06.48.50.14.83



**Marion  
Lebarbier Goujard**

.....  
**SOPHROLOGUE**

*Pour l'harmonie  
du corps et de l'esprit...*