



Une Sophrologue dans votre ville

La sophrologie en 5 questions

Qu'est-ce que la sophrologie ?

C'est une méthode qui permet de relaxer le corps et l'esprit, l'un ne va pas sans l'autre... « Je suis bien dans mon corps donc je suis bien dans ma tête » et inversement.

Pour qui ? Toute personne cherchant à améliorer son existence, développer son mieux être et sa détente.

Pour quoi ? La liste est longue mais il existe quatre grands domaines :

Amélioration du quotidien : gérer le stress, l'anxiété, gérer ses émotions, augmenter la confiance en soi, l'estime de soi, améliorer la qualité du sommeil, améliorer le niveau de bien-être et la vitalité.

Préparation à un événement : Examens, compétitions sportives ou accouchements.

Accompagnement d'un traitement médical : la sophrologie ne soigne pas. Mais vient en complément d'un traitement médical et aide à mieux vivre les traitements, à diminuer l'impact des effets secondaires ou encore à restaurer l'image de soi.

Accompagnement d'un comportement pathologique : phobies, addictions. Bien qu'elle ne les soigne pas, elle va surtout permettre de mieux les gérer tout comme les addictions au tabac ou à l'alcool, par exemple.

Comment ? Je vous guiderai pour faire ensemble des exercices de respirations et de détente musculaire ainsi que des voyages dans votre imaginaire au son de ma voix. Des exercices faciles que vous referez chez vous. Je vais vous donner les clés pour acquérir une meilleure connaissance de vous-même et vous permettre d'affronter les défis du quotidien avec sérénité.

N'hésitez pas à m'appeler pour prendre RDV ou pour plus de renseignements .
Consultation uniquement sur RDV.

Marion CHIROL PEYROT
06-68-56-11-78
sophrologue.63@gmail.com
SAINT-DIER D'AUVERGNE
EI SIRET 91123185000015