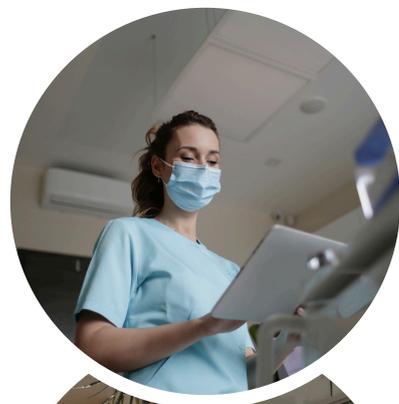


UNE AIDE AU QUOTIDIEN !



QU'EST-CE QUE LA SOPHROLOGIE ?



LES BIENFAITS CLES :

- Réduction stress/anxiété
- Amélioration du sommeil
- Confiance en soi
- Estime de soi
- Concentration / Mémoire
- Gestion des émotions
- Gestion du trac
- Adaptation au changement
- Bien-être physique & mental

La sophrologie est une méthode douce et naturelle qui vise à développer les capacités de chacun à se détendre, à gérer le stress et à améliorer sa qualité de vie. En s'appuyant sur des techniques de relaxation, de respiration et de visualisation, la sophrologie permet de mieux se connaître et de mieux vivre le présent.



Judicaël Vuillemin - Sophrologue
07.44.95.22.73

<https://judicaelvuillemin.fr>





La sophrologie au service de tous.

Pour qui ? _____

La sophrologie s'adresse à tous, sans distinction d'âge ni de condition physique.

Pour quoi ? _____



Les personnes stressées par leur vie professionnelle ou personnelle.



Les étudiants en période d'examen



Les personnes souffrant de troubles du sommeil.



Les personnes souhaitant améliorer leur bien-être général



Les changements de la vie: deuil, perte d'emploi, séparation.



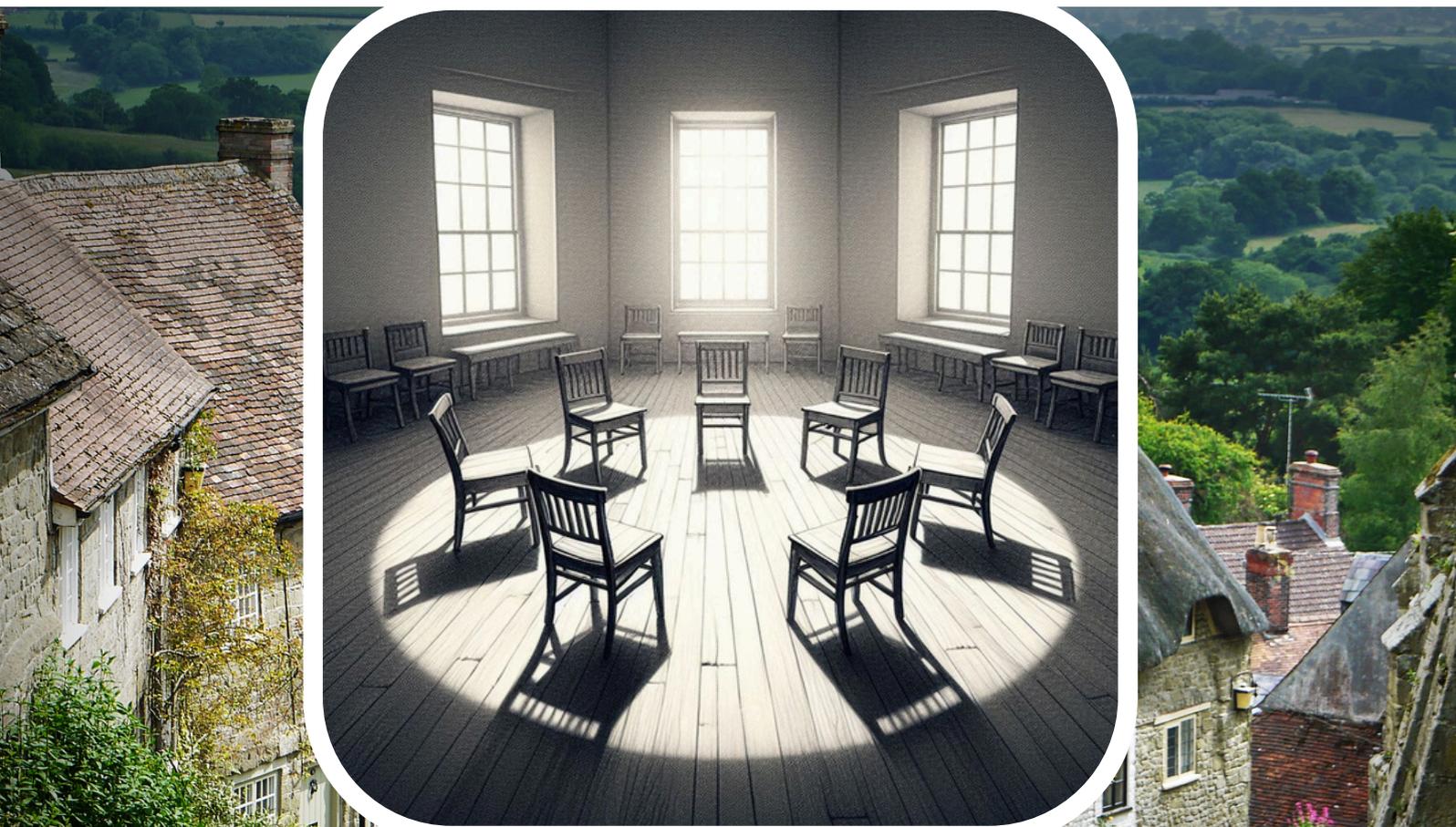
Chez vous _____

Offrez à votre communauté l'opportunité de découvrir les bienfaits de la sophrologie. N'hésitez pas à me contacter pour organiser un atelier dans votre commune.

POURQUOI PROPOSER UN ATELIER DE SOPHROLOGIE ?

En proposant un atelier de sophrologie, vous offrez à votre communauté:

- Un outil de prévention santé.
- Un moyen de renforcer le lien social.
- Une activité enrichissante et accessible à tous.



COMMENT ORGANISER UN ATELIER ?

Choix du lieu: Une salle calme et lumineuse

Durée des séances: entre 1h et 1h15

Fréquence: une séance par semaine hors vacances scolaires

Public: habitants du village et alentours si places disponibles

Tarif: 12€ la séance ou 90€ par trimestre (environ 10 séances par trimestre)