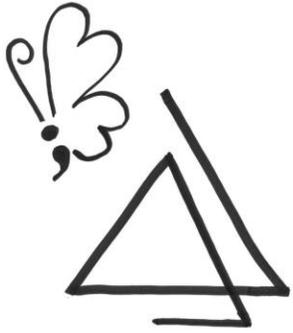


Qu'est-ce que la sophrologie?

La sophrologie est une **harmonisation** de la conscience au service du corps et du mental.

De La Zénitude de Khéopsia



Méthode psycho corporelle, créée en 1960 par Alfonso Caycedo, neuropsychiatre. Une **combinaison occidentale et orientale**, un mélange de zen, de yoga, d'hypnose, de méditation, de relaxation, et de suggestion **positive**.

Permet la **détente musculaire**, une **meilleure respiration**, des visualisations **positives**.

La sophrologie inclus des techniques verbales **sans contact physique**.

Accompagnement **efficace** pour avoir **meilleure conscience de soi** et de **ses ressentis** émotionnels. Permet d'identifier, d'accepter et de gérer **ses émotions** de manière positive sans juger, ni réprimer.

La santé mentale et physique en douceur

Sophrologue

Nombreux avantages:

non invasif: sans contact, sans médicaments.

A tout âge: les enfants, les ados, les adultes.

Seulement un thème à choisir, pas de détail(s) personnel(s) dévoilé.

Séance en solo ou de groupe.

resalib.fr/p/107316

06-71-52-21-31

Zenitude.Keopsia@gmail.com

Ingrid Joulan-Dekeyser

