

Sophro-Solo

Depuis toujours , vivre c'est s'adapter.

Mais aujourd'hui tout va trop vite et trop fort... De plus, on n'a pas le temps !

Il est urgent d'apprendre à prendre le temps , retrouver du calme, de la sérénité pour accéder à toute l'étendue de nos ressources afin de mieux nous adapter !

Et vous, où en êtes vous dans votre quotidien ?

- Relâché ou en tension ? Des douleurs dans la nuque, le dos, mâchoires serrées?.
- Votre mental est il disponible , ou encombré, le jour, la nuit peut-être aussi?
- Votre mémoire et votre attention sont elles efficaces ou vos clefs de voitures sont régulièrement introuvables ?
- Vos émotions , amies ou ennemies ?
- le lâcher-prise est ce un paragraphe de votre dernier magazine, l'inaccessible étoile ou une nécessité ?

Prendre le temps d'un exercice de sophrologie c'est se mettre à l'écoute de soi, c'est mettre en cohérence son corps et son esprit, binôme allié, uni dans la respiration, la relaxation, la visualisation mentale pour se détendre, se concentrer, prendre du recul, se demander ce dont on a besoin, retrouver de la confiance et sourire alors à la bienveillance que l'on s'accorde à travers cette démarche de connaissance de soi.

C'est ce que je vous propose d'expérimenter dans les séances de sophrologie, apprendre ainsi à conscientiser, en toute autonomie, votre propre présence pour cheminer plus sereinement dans le respect de vos valeurs.

Le premier rendez-vous est sans engagement pour la suite, alors n'hésitez plus, je serai ravie de vous rencontrer !