



Info Pratiques

Pour qui ?

- Ouvert à tout public
- groupe de 5 à 10 participants

Durée?

- Durée : 1h (adaptation possible)

Où ?

- En structure professionnelle
- Salle au calme avec chaises et rideaux

✉ contact@sophrologiesandrine.fr



La Séance



Favoriser un sommeil de qualité

- Chasser la fatigue
- Installer le calme
- Instaurer les rites d'un coucher serein
- Observer une nuit paisible
- Retrouver de l'énergie

Les +

- Exercices faciles à reproduire au quotidien
- Support transmis pour pratiquer à la maison

www <https://sophrologiesandrine.fr>



La Source de votre
bien être



Atelier: **retrouver le sommeil**



Bien Dormir La Nuit
avec la Sophrologie



Sandrine Lefevre
Sophrologue

Thérapeute
Psycho-Corporel
06 44 05 04 18



La Source de votre
bien être

Atelier: **Stress au travail**



Vivre mieux au quotidien
avec la Sophrologie



Sandrine Lefevre
Sophrologue

Thérapeute
Psycho-Corporel
06 44 05 04 18



La Séance

Gestion du stress

- Chasser les tensions
- Se détendre
- Installer le calme
- Prendre du recul par rapport à ses exigences
- Développer sa confiance en soi

Les +

- Exercices faciles à reproduire au quotidien
- Support transmis pour pratiquer à la maison

www <https://sophrologiesandrine.fr>



Info Pratiques

Pour qui ?

- Ouvert à tout public
- Groupe de 5 à 10 participants

Durée ?

- Durée : 1h (adaptation possible)

Où ?

- En structure professionnelle
- Salle au calme avec chaises et rideaux

✉ contact@sophrologiesandrine.fr