

Marilyn Ferraguti

06 87 53 13 54

E-mail. : mferraguti.sophrologue@orange.fr



Séances d'une heure minimum

Sur rendez-vous

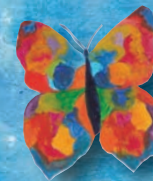
45 €



Chambre
Syndicale de la
Sophrologie

Sophrologie

Confiance
en soi



Créativité

Qu'est ce que la sophrologie ?

C'est une méthode complète de relaxation

La sophrologie agit sur le corps et l'esprit grâce à la respiration, aux visualisations et aux affirmations positives.

Elle permet de prendre conscience de la respiration et de sa puissance.

Elle favorise l'exploration intérieure, l'unité du corps et du mental.

Elle permet une récupération globale (physique et mentale).



Quels sont ses domaines d'application ?

Cette méthode de développement personnel ouvre les possibles, aide à chercher et trouver le potentiel existant en chacun de nous.

Elle est un formidable outil pour se libérer des habitudes nocives et les remplacer par une perception positive de la vie.

Elle permet d'apprendre à mieux se connaître, à renforcer la confiance en soi pour aller à la rencontre de soi-même.

Chaque être humain possède des capacités créatrices dans de multiples domaines : par exemple, la vie quotidienne (cuisine, réalisation de projets...), mais aussi les arts (musique, danse, théâtre, peinture ...)

Quand dire, parler sont difficiles ; peindre et dessiner sans contrainte permettent l'expression.

Elle est efficace :

Pour mieux gérer et maîtriser ses émotions (peur, angoisse, anxiété, souvenirs pénibles, stress...)

Pour affronter certaines épreuves (examens, traumatismes, aléas de la vie...)

Pour améliorer la qualité du sommeil, la mémoire, la concentration.

Pour apaiser en douceur les douleurs (migraines, maux de dos, tensions ...)

Pour s'exprimer et trouver le chemin de sa créativité.

Cette méthode est bénéfique pour chaque personne, à chaque moment de la vie !