

ALTERNATIVES ZEN

Sophrologie et bien-être



Inspirée par des pratiques orientales et occidentales comme l'hypnose, la psychologie, le yoga, la relaxation et l'autosuggestion, la sophrologie vise à développer son niveau de conscience en mettant l'accent sur l'écoute de ses ressentis.

La sophrologie, pour qui, pour quoi ?

La sophrologie peut être pratiquée par tous : hommes, femmes, enfants, adultes ou seniors.

Quel que soit votre état de santé, la sophrologie s'adapte aux besoins et aux contraintes des pathologies de tous les âges. Les exercices sont simples et faciles à exécuter.

La sophrologie peut vous accompagner dans de nombreuses situations :

- La gestion du stress et de ses émotions
- La préparation à un événement (examen, compétition, naissance...)
- L'accompagnement des longues maladies
- L'accompagnement des situations difficiles (deuils, séparations, perte d'emploi ...)
- La gestion des addictions et des comportements alimentaires
- La gestion des peurs, angoisses et phobies
- L'amélioration du sommeil
- La confiance en soi, l'estime de soi
- La connaissance de soi, le développement personnel

Vos avantages :

Grâce à votre CMCAS, bénéficiez d'une **remise de 10 Euros** sur vos séances de sophrologie au cabinet ALTERNATIVES ZEN :

Tarif 1ère séance : 50 € (au lieu de 60 €)

Tarif des séances suivantes : 45 € (au lieu de 55 €)



Infos et réservation sur www.alternativeszen-57.com