

**Vers une harmonie
du corps et de l'esprit.**

**Vers la connaissance de soi
et la mobilisation de
ses ressources.**

**Vers le renforcement
des attitudes et des valeurs
positives au quotidien.**

**BIEN DANS SON CORPS,
BIEN DANS SA TÊTE,
BIEN DANS SA VIE !**



Marie-Charlotte LAMY

Sophrologue

☎ 244 922 877 851

sophrologieluanda@gmail.com

SOPHROLOGIE,

BIEN-ETRE ET SERENITE !

Qu'est-ce-que c'est ?

La sophrologie est une méthode psychocorporelle, utilisée comme technique thérapeutique ou de développement personnel.

C'est une méthode verbale de mobilisation et d'activation du corps et de l'esprit. Il n'y a pas de contact physique.

Par des exercices personnalisés de respiration, décontraction musculaire, concentration, imagerie mentale, pleine conscience,... elle permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi, de développer harmonieusement sa personnalité, son potentiel et ses capacités, et d'atteindre un équilibre, une harmonie entre le corps et l'esprit.

Elle concourt à aller vers le « mieux-être » et la sérénité.

Elle permet d'améliorer la qualité de vie de chacun.

Pour qui ? Pour quoi ?

Pour adultes, adolescents et enfants

En toute confidentialité, Assis ou debout, Pas de contact physique, Séances d'une heure, en individuel ou en mini-groupe.

Mieux gérer le stress

Accompagner un changement de vie

Prendre conscience du positif de sa vie

Améliorer sa concentration

Trouver le calme en soi

Se préparer à un événement important

Lutter contre les angoisses

Mieux se connaître

Stimuler sa mémoire

Renforcer l'estime de soi

Apprendre à se détendre

Respirer

Gérer la douleur

Retrouver ses valeurs

Retrouver la confiance

Se libérer des phobies

Dépasser ses peurs

Développer ses capacités

Lutter contre la démotivation

Prévenir le burn-out

Retrouver un sommeil réparateur

Evacuer les tensions

Se sentir mieux dans son corps

Aller mieux, tout simplement !