

Amicale Laïque de Longchamp



Gersende Guilbert-Dezitter



Ateliers de sophrologie

- **Adultes.**
- **Groupe de 10 personnes.**
- **Vendredi 18h30-19h30.**
- **3 ateliers de 5 séances (soit 15 séances dans l'année).**
 1. *Les bases de la sophrologie : 15-22-29 septembre et 6-13 octobre.*
 2. *Développer sa sérénité : 17-24 novembre et 1-8-15 décembre.*
 3. *Confiance et estime de soi : 15-22-29 mars et 5-12 avril.*
- **Lieu : École longchamp : rue du Vélodrome de Longchamp, Nantes.**
- **225€ + 17€ d'adhésion .**

**Renseignements et pré-inscription au
06.61.77.62.30 et sophrogd@gmail.com**

La sophrologie.

Gersende Guilbert-Dezitter



La sophrologie est une méthode non tactile, qui permet d'harmoniser le corps et l'esprit grâce à des techniques de relaxation, de respiration, et des visualisations.

La pratique régulière vous permet de devenir autonome et d'améliorer votre quotidien.

Les séances commencent par un temps d'échange, puis nous pratiquons la sophrologie grâce à des exercices adaptés. Nous concluons par un nouveau temps d'échange pour intégrer au mieux les bienfaits de la séance.

Des fiches de suivi sont envoyées après chaque séance.

Les bienfaits de la sophrologie.

Gersende Guilbert-Dezitter



La sophrologie permet de cultiver son bien-être émotionnel et physique. Elle permet de mettre en perspective le négatif et de générer du positif, de prendre du recul et ainsi de rester cohérent avec vos valeurs et de trouver votre équilibre intérieur.

Les bienfaits sont multiples:

- **La gestion des émotions et du stress.**
- **L'amélioration du sommeil.**
- **L'amélioration de la concentration.**
- **Le développement de la confiance en soi.**
- **Le développement du lâcher-prise.**
- **L'activation de l'énergie, de la créativité.**
- **La prévention du burn-out professionnel et familial.**
- **Et bien d'autres...**

Gersende Guilbert-Dezitter



Sophrologue et Coach Vocal.

sophrogd@gmail.com - 06.61.77.62.30

Pour nous suivre sur notre page
[Facebook @sophrovoix](#)
scannez le QR Code

