

Apprendre à lâcher prise pour apprécier l'instant présent

Se libérer du stress, de l'anxiété

Retrouver un sommeil de qualité

Renforcer la confiance en soi, s'épanouir

Augmenter sa vitalité

Se préparer à un examen

Améliorer sa communication avec autrui

Aborder les épreuves médicales et chirurgicales en confiance

Accompagnement avant et après l'accouchement

Améliorer vos capacités physiques et mentales

Améliorer la qualité de vie et les relations au travail

Combattre certaines addictions, les troubles du comportement alimentaire

Isabelle BELLANGER - QUINET

Thérapeute en psychologie positive
Sophrologue- kinésiologue

Tél : 03 25 56 84 19

Portable : 07 77 95 83 76

Votre sophrologue est un professionnel formé et diplômé. Il exerce son métier dans le respect du code de déontologie de la profession. Il est tenu au secret professionnel.

Votre sophrologue est membre de la
Chambre Syndicale de la Sophrologie.



CONSULTATIONS
EXTERNES



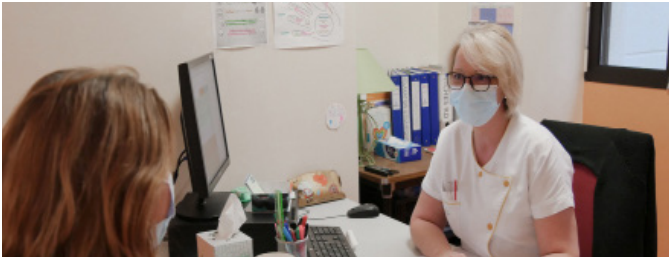
SOPHROLOGIE

QU'EST CE QUE LA SOPHROLOGIE ?

C'est une **méthode naturelle** qui permet d'atteindre un niveau optimal de santé et de **bien-être**. Créé en 1960 par un neuropsychiatre, la **sophrologie s'inspire du yoga, de l'hypnose et du zen**.

C'est un ensemble de techniques orientales et occidentales qui permet d'acquérir **une meilleure connaissance de soi** et d'affronter les défis du quotidien avec **sérénité**.

Elle peut être utilisée comme **technique thérapeutique** ou vécue comme une **philosophie de vie**.



LA SOPHROLOGIE POUR QUI ?

**POUR LES FEMMES, LES HOMMES ET
LES ENFANTS.**

La sophrologie **s'adapte aux besoins** et aux contraintes de tous les âges.

La sophrologie est un outil formidable **pour découvrir ses propres ressources, s'épanouir** et améliorer sa **qualité de vie...**



COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE ?

La sophrologie se pratique en posture debout et assise, en fonction de vos possibilités. Vous prenez contact avec vos **ressentis** à travers le relâchement musculaire, votre respiration et une **attitude positive**.

Grâce à des exercices **simples et faciles** à reproduire chez soi, méthode qui permet de pratiquer en toute **autonomie**.

Cette méthode nécessite votre implication : l'atteinte de vos objectifs dépendra de votre **motivation** et de la fréquence de vos entraînements.