

# Initiation à la Sophrologie

Largement inspirée des techniques du yoga et de la méditation, la Sophrologie s'appuie sur des exercices mentaux et respiratoires, des visualisations et certains exercices corporels.



## - VOTRE DEVIS EXPRESS -

Tarif sur devis

Contactez-nous : 01 60 39 58 58

---

\*Tarifs HT, applicables en IDF, hors frais d'exploitation éventuelle, de transport des participants et de repas de l'équipe d'animation.

---

## Principe

Envie d'une pause bien-être et relaxante ? Faites un break avec notre initiation à la sophrologie !

Pendant 45 minutes, vous serez plongés dans un environnement, intérieur ou extérieur, que vous aurez vous-même pris le temps de choisir. Sur place, un coach vous expliquera les avantages de cette pratique et vous formera avec des exercices ciblés. L'objectif est de vous aider à faire face au stress, à écouter votre corps et à apprendre à gérer vos émotions grâce aux techniques de respiration.

À l'issue de votre activité, vous repartirez détendu. Idéal pour reprendre le travail plus sereinement.

## Informations complémentaires

Durée : +/- 45 minutes