

Pack Sophrologie – Spécial Rentrée

Pour qui ?

👉 Pour les adolescents - examens, reprise du rythme scolaire, confiance en soi... -
comme pour les adultes - charge mentale, organisation, sommeil, équilibre pro/perso -.

Ce pack est pensé pour celles et ceux qui veulent démarrer la rentrée du bon pied, avec plus de sérénité et d'énergie.

Objectifs

- Apprendre des méthodes simples de respiration et de relaxation,
- Retrouver de la clarté mentale et de la concentration,
- Apaiser le stress lié aux échéances et responsabilités,
- Installer un état de calme et de confiance pour aborder la rentrée en douceur.

Déroulement

Séance 1 – Anamnèse (Durée : 1 h 15 à 1 h 30)

Identification de vos besoins et objectifs spécifiques (concentration, sommeil, confiance, équilibre).

Puis 4 séances individuelles (55 min max)

Un accompagnement court, personnalisé, ciblé et pratique pour repartir avec :

- des techniques de respiration pour gérer le stress au quotidien,
- des exercices de relaxations dynamiques pour relâcher les tensions,
- des visualisations positives pour aborder le quotidien plus sereinement,
- des outils concrets à réutiliser en toute autonomie, tout au long de l'année.

Formule pack

🌟 1 anamnèse + 4 séances individuelles

En cabinet à Belligné, à domicile (Loireauxence, Maumusson, Saint-Sigismond, Monterelais, Saint-Herblon) ou en visio.

Tarif : 200 euros, payables en 1 ou 2 fois