

AUDE NIQUEL

SOPHROLOGUE DIPLOMÉE

21 HAMEAU DE KERIBOULO

56950 CRAC'H

TEL : 02. 97. 24. 81. 69

Sophrologie

La sophrologie est une méthode de relaxation dynamique.

Elle est basée sur l'apprentissage de stimulations corporelles, de respirations, utilisables dans les circonstances souhaitées de manière totalement autonome.

Des outils pour ENFANTS, ADOLESCENTS et ADULTES

Afin de :

- Préparer les examens, concours, compétitions sportives et opérations.
- Améliorer la concentration et la mémorisation.
- Diminuer une agitation trop importante.
- Apprendre à se connaître.
- Mieux gérer le stress.
- Mieux dormir.
- Retrouver confiance en soi.
- Faire face à des changements Professionnels et / ou privés.
- Arrêter de fumer.
- Prendre du temps pour soi et se pauser.