



Nouveautés 2020 en OFF



La sophrologie est une **pratique psycho-corporelle qui favorise un bon équilibre entre le corps, le mental et les émotions.**

Elle combine des techniques de relaxation, de respiration et de visualisation positive.

Elle est particulièrement recommandée en gestion du stress et pour la détente

Elle est accessible à tous, les exercices sont simples et faciles à réaliser.

Elle est utilisée pour développer la concentration, prendre du recul, accroître la confiance en soi, gérer son stress etse détendre !"