

Bien-être Senior avec la **Sophrologie**

Un moment de détente pour vous ressourcer.

Méthode douce, la **Sophrologie** combine des pratiques de relaxation musculaire, de respiration et de visualisation. Elle a été créée dans les années 1960 par le Docteur Alfonso Caycedo. En pratiquant la sophrologie, on apprend à mieux se connaître et à prendre du recul pour améliorer la qualité de vie.

Les bienfaits de la **Sophrologie**

Elle favorise une nouvelle écoute de soi, une présence bienveillante au corps pour mieux répondre aux besoins du quotidien :

- Réduire le stress, la fatigue et les tensions physiques.
- Améliorer la concentration, la mémoire et le sommeil.
- Utiliser la respiration pour se détendre et gagner en sérénité.
- Apaiser l'anxiété et installer une harmonie intérieure.
- Prendre conscience des capacités oubliées et les réactiver.

A l'aide d'exercices simples et accessibles à chacun, vous pourrez au fil du temps apprendre à vous détendre ou renforcer votre énergie. La vie semblera plus légère en stimulant vos ressources infinies et en découvrant d'autres manières de faire les choses.

Comment se déroule une séance de **sophrologie** ?

- La séance dure environ 1h, dans le confort de votre espace de vie, au créneau horaire de votre choix.
- Elle se pratique dans une tenue habituelle (souple, chaude et confortable).
- Des temps d'échanges permettent de personnaliser les séances et de contribuer à une meilleure intégration des techniques.

♥ Possibilité de séances en duo en compagnie de l'un de vos proches.

Tarifs : 70 euros net par séance. Certaines mutuelles remboursent les séances de Sophrologie.



Christine Baudry, Sophrologue certifiée. Formatrice auprès des professionnels du bien vieillir. Accompagnatrice des seniors et des aidants.

Renseignements :

06 74 00 92 08 ou christine.baudry@touszen.com

(merci de préciser votre numéro de téléphone dans votre message)