

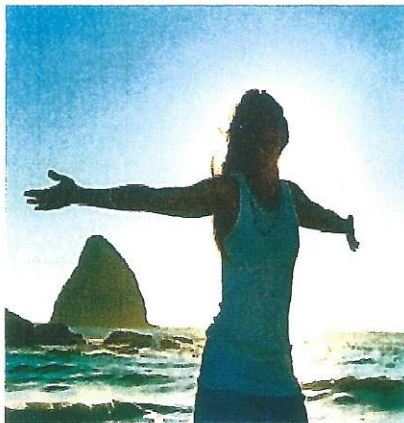


La sophrologie

Un bien-être au quotidien

Séances de **sophrologie en groupe aidants / aidés** animées par **Céline Zagury** en partenariat avec **France Parkinson**

La sophrologie est un moyen de découvrir ses propres ressources, et d'améliorer sa qualité de vie pour faire face à la maladie



Reprendre confiance en soi.

Apprendre à gérer son stress et ses émotions.

Lâcher prise, prendre conscience de son corps.

Ressentir de la détente

Lâcher les tensions physiques et/ou psychiques.

Améliorer sa concentration

Anticiper une situation désagréable, anxiogène.

Atténuer et libérer ses douleurs.

Améliorer son sommeil.

La sophrologie est une méthode psychocorporelle orientée sur la relaxation, la respiration et la visualisation positive. Elle repose sur des gestes simples (en position assise ou debout), s'adapte à chacun et se pratique dans un état de relaxation.

Tous les mardis de 14h30 à 15h30 (voir planning)

60 rue de la Belle Feuille (salle 102) – 92100 Boulogne

Tarif : 12 euros la séance

Information et inscription par téléphone

Céline Zagury Tél : 06 82 68 66 80

Céline Zagury Sophrologue caycédienne - Hypnothérapeute