

# LA SOPHROLOGIE

**GOUTER, CROQUER LA VIE !!  
... VERS UN MIEUX-ETRE ET UN MIEUX-VIVRE...**



# INDICATIONS DE LA SOPHROLOGIE

(liste non exhaustive)

- Renforcer la confiance en soi
- Renforcer l'estime de soi
- Gestion du stress, de l'anxiété, des angoisses
- Renforcer, stimuler la motivation
- Améliorer la communication
- Améliorer la qualité du sommeil
- Découvrir ses qualités et ses valeurs
- Renforcer son énergie
- Optimiser ses compétences (sport, examen, accouchement, parentalité, sexualité...)
- Relativiser le quotidien
- Sevrage (addictions)
- Renforcer et développer une attitude positive
- Renforcer les liens affectifs et humains
- Retrouver, améliorer ou préserver son Equilibre
- Améliorer ou préserver la santé
- Déposer ses charges émotionnelles
- Améliorer la concentration et la mémorisation

# Le recentrage, un moyen d'accès à l'ESSENCE même des choses...

Remise en  
question

Ajustement

En accord  
avec soi-  
même