

## Sophrologie en séance individuelle *au Cabinet ou à votre domicile*

### Pour une Amélioration du Quotidien

Durée de la séance :  
**1 heure**

1 séance hebdomadaire pendant :  
**10 semaines environ**

#### DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- une fiche de renseignements détaillée : **10 mn** + écriture de l'objectif personnel en première séance et ensuite les séances suivantes débutent toujours par un temps d'échange
- les exercices de relaxation dynamique : **20 mn**
- une longue détente avec des visualisations positives : **20 mn**
- un temps d'échange sur les ressentis de la séance : **10 mn**

Chaque séance est un moment de détente, assis, allongé ou debout selon le besoin de la personne en soin.

Guidée par la voix, la personne est dans un état de conscience modifiée, et chaque personne est accompagnée selon un protocole transparent, énoncé et écrit basé sur un objectif clair et détaillé pour un temps défini suivant ses besoins.

*Possibilité de filmer et d'enregistrer les exercices*

#### TARIF :

**55 €** en cabinet

soit **500 €** pour la durée totale du protocole

**60 €** à votre domicile

ou **550 €** pour la durée totale du protocole

*Sur facture*

Prendre RDV par téléphone

**06 03 49 18 20**

ou

**01 72 46 89 81**