



SEANCES INDIVIDUELLES & ATELIERS
ADULTES – ENFANTS – ADOLESCENTS

Réduction du stress - Apprivoiser ses émotions - Confiance en soi
Douleurs – Sommeil – Attention et Concentration

Secteur Mauguio-Candillargues-Lunel : www.sophronaturel.com



ADULTES

Être à l'écoute de son corps et de sa respiration permet de gérer **STRESS & EMOTIONS** – retrouver une qualité de **SOMMEIL** – développer **CONFIANCE & PRESENCE** -

Vous apprendrez à ralentir, vous détendre, vous ressourcer, vous ancrer, vivre au rythme des saisons pour (re)trouver un équilibre de vie.

SEANCES INDIVIDUELLES

Sophrologie & Pleine conscience

Yogathérapie de la femme

Relaxation olfactive & Energétique

ATELIERS

Yin Yoga - Relaxation



Plus d'informations sur les séances et ateliers Adultes : www.sophronaturel.com



ENFANTS - ADOLESCENTS

Votre enfant - adolescent est agité, anxieux, présente des troubles de l'attention et de la concentration, des troubles du sommeil.
Il est haut potentiel ou hyperactif.

A l'aide de ma Boite à outils « **Sophro-Yoga & pleine conscience** »
il apprendra à : se poser, apprivoiser ses émotions, faire grandir sa confiance en lui, être plus attentif et en lien avec les autres.

SEANCES INDIVIDUELLES

Sophrologie & Pleine conscience

ATELIERS 6-12 ans

Sophrologie & Yoga



Plus d'informations sur les séances et ateliers Enfants/Ados : www.sophronaturel.com



FAMILLE

Vous avez envie de partager un moment de complicité avec votre enfant pour renforcer les liens, vous détendre tout en vous amusant...

Venez découvrir la Relaxation Ludique.

Une thématique à chaque atelier : ma bulle zen en famille, l'arc en ciel de mes émotions, voyager avec mes 5 sens, mes supers pouvoirs, Mandalas dans tous les sens

ATELIERS PARENT/ENFANT

Relaxation Ludique



Plus d'informations sur les ateliers Parent/Enfant : www.sophronaturel.com