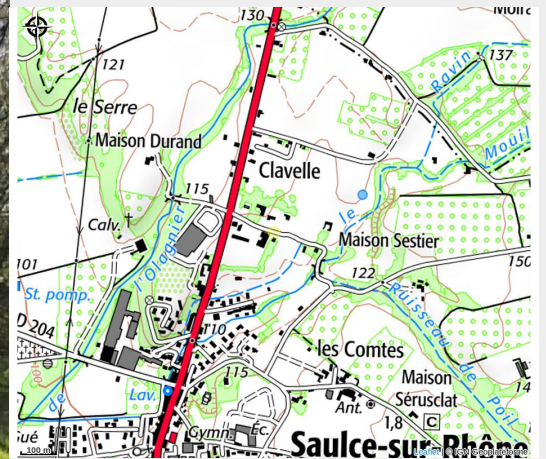


Sophro balade week-end et semaine - Sophrologie - Massage Shiatsu - Hypnose



Crédit photo : ALMA Sophrologie (Albert Marnas)



« *Devenez acteur de votre bien-être* ».*Sophrologie-Relation d'aide et hypnose Ericksonienne :enfants, ados, adultes. En individuel groupe, cabinet, domicile, visio. Sophro-balade : planifiée et sur demande. Massage Shiatsu cabinet-domicile*

Infos pratiques

Categorie : Plaine Nature

Description

Les techniques de sophrologie et d'optimisation du potentiel permettent de développer sérénité et bien-être, améliorer la qualité de son sommeil.

Pour réguler le stress, gérer les émotions et l'anxiété, ces techniques visent à retrouver l'estime de soi en reprenant contact avec ses capacités naturelles.

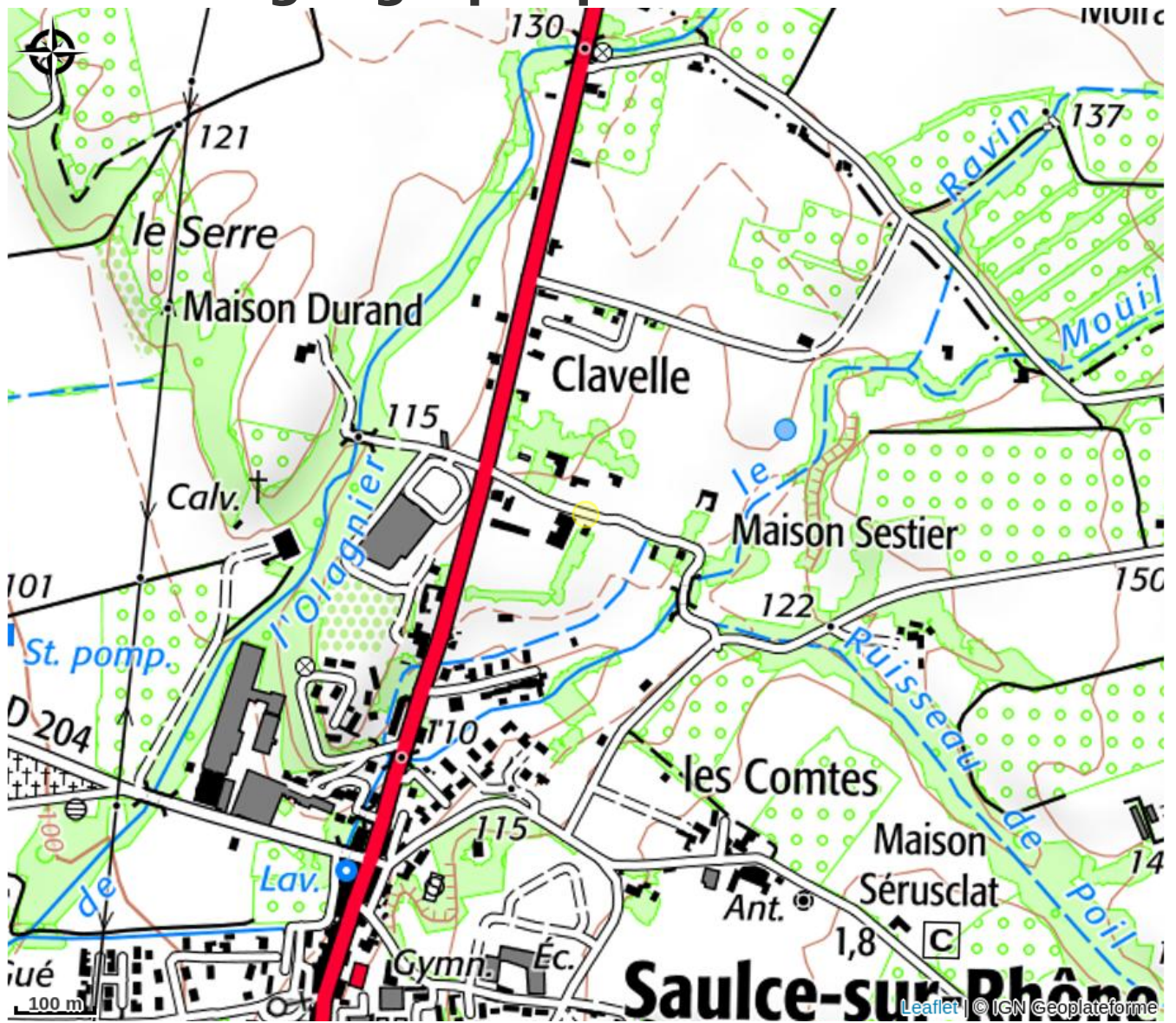
La sophrologie ludique développe l'attention, la concentration pour les enfants (notamment TDA: troubles de l'attention et hyper-actifs).

La sophro-balade alterne marche consciente, pause détente, relaxante, par l'apport des techniques de sophrologie. Pour une re-connexion à la nature et son environnement, favorisant l'éveil des sens.

Le massage Shiatsu (effectué sans huile sur une personne habillée, à partir de 16 ans) permet de soulager les tensions du corps, de se détendre et de re-booster son énergie vitale.

Hypnose Ericksonienne : Arrêt tabac, réguler son poids, rechercher la ou les causes d'un mal être, vaincre une phobie, changer un comportement, accompagnement d'un deuil.

Situation géographique



Toutes les infos pratiques

Informations pratiques

Ouverture:

Toute l'année, tous les jours.

Au cabinet : du lundi au vendredi

Sophro balade nature : semaine et week-end, à l'année sur demande, programme de sorties sur mon site internet.

Tarifs:

+ d'infos sur le site: planning horaire actualisé et tarifs.

Modes de paiement:

Chèque, Espèces, Virement

Fiche mise à jour par Montélimar Tourisme Agglomération le 28/05/2024

Contact

Chemin du Mouillon

26270 Saulce-sur-Rhône

Tél. 07 67 82 71 39

albert.marnas@alma-sophrologie.fr

<https://www.alma-sophrologie.fr/>