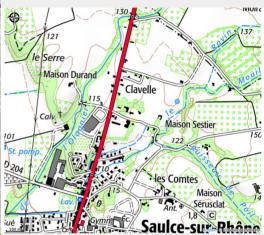


Sophro balade week-end et semaine - Sophrologie - Massage Shiatsu - Hypnose







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: Pleine Nature

Description

Les techniques de sophrologie et d'optimisation du potentiel permettent de developper 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, régulser son poids, rechercher la ou les causes d'un mal être, vaincre une phobie, changer un comportement, accompagnement d'un deuil.



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/