

Ma formation

Diplômée de l' Ecole de Somathothérapies
et de Sophrologie appliquées de Tours

Spécialisation auprès des enfants

Supervision : *Marie-Hélène CHAUDEMANCHE-HAMEL*
Sophrologue et hypnothérapeute

Marie CHABANNOT

2 Place de l'Europe
72650 LA MILESSE

07 66 25 21 20

m.chabannot@gmail.com



Chambre
Syndicale de la
Sophrologie

Membre de la Chambre syndicale de sophrologie

N° de siret 847 784 527 00016

Ne pas jeter sur la voie publique



Sophrologie

*stress... sommeil...
bien-être...
confiance en soi...*

07 66 25 21 20

SOPHROLOGIE

La sophrologie est un outil formidable pour découvrir ses propres ressources, s'épanouir et améliorer sa qualité de vie...

- ◇ Diminuer l'anxiété, garder son calme, avoir un sommeil réparateur
- ◇ Apprendre à gérer son stress et ses émotions
- ◇ Retrouver un état de bien-être...
- ◇ Préparer un examen (brevet, bac, permis de conduire...)
- ◇ Donner à un enfant les moyens de rester concentré, d'être plus attentif, de mieux gérer les troubles d'apprentissages (spécialisation travaillée dans le cadre de mon mémoire)

La sophrologie **s'adapte aux besoins** et aux contraintes de tous les âges.

La sophrologie utilise des techniques de **respiration, de détente musculaire et de visualisation positive.**

Grâce à des **exercices simples** et faciles à reproduire chez soi, la sophrologie est une méthode qui permet de pratiquer **en toute autonomie.**

La séance

— Individuelle (45 minutes) 50€
Adultes - enfants

— Séance en mini groupe (adulte)
forfait de 10 séances : 20 € la séance
par personne

le lundi de 19h00 à 20h00 : complet
Nouveaux créneaux de 17h00 à 18h00
et de 20h30 à 21h30

— Ateliers relaxation pour les enfants
(3-5ans) et (6-10 ans) 30 minutes
forfait 10 séances : 10€ la séance/enfant
le mercredi horaires à définir
à partir du 6 mars.
(Places limitées)

Sur Rendez-vous

