



SOPHRO DECOUVERTE

SAISON 2023/2024

5 séances de 1h Programme Groupe sur 5 à 8 semaines

Vous pouvez créer un groupe, à partir de :

- 4 personnes minimum : au cabinet ou
- 8 personnes si déplacement : Ecole ou chez un particulier, plus frais de déplacement

Ces entraînements de Sophrologie Caycédienne se déroulent sur 5 à 8 semaines dans un groupe de 4 à 20 personnes au maximum, chacune des séances durent 1h.

Ces techniques de relaxation dynamiques progressives permettent au fil de des semaines d'accéder à de nouvelles prises de conscience et apprendre à mieux gérer ses émotions, son sommeil...pour accéder à un mieux être !

Vous apprendrez à libérer vos tensions inutiles accumulées au fil des heures, des journées, semaines... et apprendrez à mieux gérer vos émotions, votre stress, votre sommeil... Vous installerez de nouveaux comportements plus justes qui allègeront votre qualité de vie et celle de vos proches, par de nouvelles présences plus rayonnantes.

Les entraînements durent 1h, ils se déroulent au cabinet (ou en extérieur plus frais de déplacement) sur la base d'un engagement de 5 séances : Total 125 Euros*

Possibilité de RDV en individuel, 65 euros de l'heure, minimum 5 séances.

Nos séances débuteront bien à l'heure car sont enregistrées et sont ensuite envoyées par mail, ainsi vous continuez à vous entraîner chez vous !

20mn de Sophrologie caycédienne équivaut à 2h de récupération du corps et de l'esprit.

Séances au Cabinet au : 26 bis Bld Pinel 69003 Lyon, toujours hors vacances scolaires de Lyon ou Séances en Visioconférence/Zoom, si vous ne pouvez pas vous déplacer.

Certaines mutuelles prennent en charge des séances de sophrologie.

**Consultez la fiche Charte d'engagement*

