

VALERIE GODART



SOPHROLOGUE



Séances de Sophrologie

Les bienfaits !

- Prévenir les chutes.
- Mieux gérer le stress.
- Accueillir les émotions.
- Reprendre confiance en soi.
- Améliorer la qualité du sommeil.
- Apprivoiser les douleurs chroniques.
- Améliorer la concentration et l'attention.

Pour qui?

- Les adultes
- Les séniors



1^{ère} Séance individuelle

80€ - 1h30

Séance de suivi

70€ - 1h



Séances collectives

18€/pers - 1h

4 personnes
minimum



A votre domicile
& en téléconsultation

En cabinet, les jeudis
dans le 17ème

Plus d'informations et réservations



06 99 06 35 96



Paris 17e-18e et proche banlieue



contact@sophro-essor.fr



www.sophro-essor.fr

