

Sophrologie

Geneviève Josserand

Descriptif : La sophrologie, c'est apprendre à se détendre, à relâcher les tensions du corps mais aussi le réveiller au bien être, à la joie de vivre et en prendre conscience. Durant les séances, le corps devient présent et nous mettons entre parenthèses le monde extérieur, nos conditionnements pour engager une relation authentique et profonde avec nous même, apprendre à mieux nous connaître et à développer nos capacités et nos valeurs.