




Pour prendre un **rendez-vous en ligne**
<https://calendly.com/sovivancia-sophrologie>

« La chute n'est pas un échec,
l'échec est de rester là où on est tombé »

Socrate



Au cabinet de sophrologie,
3 Bis Place du Tilleul
87370 BERSAC-SUR-RIVALIER
du lundi au samedi

A la Maison Médicale,
place du 8 mai 1945
87370 SAINT-SULPICE-LAURIERE
les mercredis après-midis



So' Vivancia
- Sophrologie -



 So'Vivancia Sophrologie



“

La sophrologie est l'étude de la conscience humaine et des valeurs existentielles de l'être.

(Pr. Alfonso Caycedo, fondateur de la sophrologie)

C'est une discipline qui vise à harmoniser le corps et l'esprit via une méthode qui utilise des exercices de respiration souvent synchronisés avec des mouvements corporels simples à effectuer, et des techniques telles que la concentration et la visualisation.

Elle peut se pratiquer par toutes et tous, en séance individuelle et/ou en collectif et elle s'adapte en fonction de l'âge et de la situation de tout un chacun.

Ses bienfaits sont nombreux, comme par exemple, elle permet de mieux dormir, de mieux gérer le stress et les émotions, de diminuer les tensions musculaires, de renforcer la confiance en soi, et de se préparer au changement, que ce soit professionnel ou personnel.

Quel que soit votre objectif, la sophrologie, c'est faire l'expérience d'être présent à soi dans l'ici et maintenant, et ainsi favoriser un équilibre intérieur pour une vie plus épanouie !

So'Vivancia vous accompagne vers votre objectif :

- Gérer le stress et les émotions
- Favoriser le sommeil réparateur
- Diminuer les tensions physiques et mentales
- Se préparer à un examen (permis de conduire, diplôme...)
- Se préparer au changement (vie privée, vie professionnelle)
- En recherche de développement personnel

Les atouts :

- > **Détente physique et psychique**
- > **Des exercices simples, à pratiquer où vous voulez quand vous voulez !**
- > **Agrandir la confiance en soi et développer ses potentiels**
- > **Être à l'écoute de soi, de ses propres besoins pour se découvrir ou se redécouvrir...**

Cathy Matos

Sophrologue

Certifiée FEPS

Titre inscrit au RNCP reconnu de niveau III

sovivancia-sophrologie.fr

06 10 49 25 09

sovivancia.sophrologie@gmail.com