

A quels moments?

de profonds changements 4x physiques

grossesse maternité

Période particulièrement riche en émotions
la sophrologie peut vous aider

- mieux gérer la douleur
- récupération physique
- préparer mentalement à l'accouchement
- s'accoucher dans les meilleures dispositions

épreuves de la vie

il est parfois de prendre un autre chemin

et se placer dans les meilleures dispositions

Vous ne pouvez pas assiébler les végues, mais vous pouvez approcher à les surfer.

horrilles de maudite femme, & retrouver un équilibre (mère)

- redéfinir sa place de mère
- car faire femme et mère
- alléger le blues

la sophrologie vous aide à utiliser vos ressources intérieures

à ~~tenir~~ tenir vous-même dans votre corps
gérer les émotions négatives

submergé, stress

- prendre un temps pour soi, calmer l'esprit
- disposer d'outils pour s'occuper les grands moments du stress
- s'ancrer dans son corps

examens

gère le stress optimise ses capacités
améliore votre capacité de concentration
utilise au mieux son potentiel
anticiper pour être prêt mentalement.

image de soi physique

