



# la sophrologie pour quoi et pour qui ?

## **La sophrologie peut vous aider a :**

- vivre dans le bien-être au quotidien, trouver un équilibre émotionnel
- appréhender et faire face aux événements de votre vie (licenciement, divorce...)
- gérer votre stress, vos phobies, vos angoisses
- éliminer les troubles du sommeil, les troubles alimentaires, ou les manifestations psychosomatiques
- en finir avec une dépendance (tabac, alcool...), sortir d'une déprime
- se préparer à des compétitions sportives, examens, hospitalisations...

## **Pour les futures mères ou jeunes mamans :**

- se préparer sereinement à votre accouchement,
- souhaiter un accompagnement dans votre nouveau rôle de parent, en famille ou individuellement,
- retrouver vos sensations de féminité tout en étant mère

## **Pour votre enfant, si :**

- vous êtes témoin de ses difficultés scolaires, relationnelles, comportementales,
- vous souhaitez qu'il s'initie à une technique simple et ludique de relaxation pour qu'il conserve son capital santé...

## **pour les adolescents :**

- préparer un examen, une épreuve sportive, une audition,
- difficultés à traverser cette période,
- améliorer la relation à soi-même et aux autres,
- construire un projet de vie