

Laure Hénon
SOPHROLOGUE
GROUPES OU INDIVIDUELS



Laure Hénon
SOPHROLOGUE
à Bois-Colombes

06 15 91 55 00

l.henon9@gmail.com

www.laurehenon.fr



*Avec la Sophrologie,
devenez acteur
de votre mieux-être
au quotidien.*



En raison de la crise sanitaire
actuelle liée au Covid-19,
toute séance est réalisable
à distance !

La Sophrologie :

Qu'est-ce que c'est ?

Une méthode pour apprendre à **trouver en vous toutes les ressources nécessaires afin de vivre plus positivement votre vie**, en cohérence avec vous-même et vos valeurs.

Statiques ou dynamiques, **les exercices** se font assis ou debout et **sont basés sur la respiration**, le relâchement corporel et la visualisation positive. À l'écoute de votre corps, de vos sensations et de vos émotions, **vous prenez conscience de ce qui se vit en vous**.

Pour quoi ?

- pour **mieux gérer son stress et diminuer son anxiété**,
- pour **développer la confiance en soi**,
- pour **améliorer la mémoire, l'attention et la concentration**,
- pour **prendre conscience de ses potentiels, les développer et réaliser des projets** en accord avec soi-même,
- pour **préparer un évènement stressant** (examen, intervention chirurgicale, permis de conduire, entretien, etc),
- pour **mieux vivre sa maladie** ou celle d'un proche,
- pour **améliorer son sommeil**,
- pour **modifier son comportement** face à certaines addictions ou phobies,
- pour **vivre pleinement l'instant présent** en harmonie avec soi-même et les autres.

Pour qui ?

Simple, efficace et transposable dans toutes les situations de la vie quotidienne, **la sophrologie s'adresse à tous** ; hommes, femmes et enfants de tous âges. Les séances individuelles sont personnalisées et adaptées aux besoins de chacun. Les techniques sont transmises afin de pouvoir les **pratiquer en toute autonomie**.

Comment ?

- en séances individuelles ou en petits groupes à mon cabinet,
- en séances collectives à votre domicile,
- en séances collectives dans votre établissement (associations, entreprises, foyers pour personnes âgées, collectivités locales, écoles, etc),
- ateliers à thèmes en groupes (exemple : améliorer son sommeil, mieux gérer son stress, préparer ses examens, etc).

Qui suis-je ?

Laure Hénon, **sophrologue diplômée**, formée à l'Académie de Sophrologie de Paris par le Dr Patrick-André Chéné et son équipe.

Comment me contacter ?

Par téléphone : **06 15 91 55 00**.

Par mail : **l.henon9@gmail.com**.

Par internet : **www.laurehenon.fr**