



Souad Cartellier
Sophrologue
Profs Yoga du Rire
06 33 07 28 29

Bien vieillir, un enjeu majeur...

La sophrologie fait partie des thérapies pour entretenir sa forme et sa mémoire. Elle permet par ses techniques simples (Respiration, Visualisation et Instants présents) d'entretenir notre capitale santé:

- Garder vivacité d'esprit et tonus, être plus présent à soi même
- Etablir une meilleure relation avec son corps
- Bien s'oxygéner pour entretenir la mémoire et les facultés de concentration
- Réduire les tensions musculaires, créer un état de détente mentale
- Prévenir et gérer les risques (chutes, crises d'angoisses, du stress, troubles du sommeil, de la mémoire et/ou de la motricité, la solitude et l'ennui ...)

Je vous propose des interventions en individuel, en groupe; au domicile, en EHPAD

- **Club** à un rythme (hebdomadaire, 15 jours ou mensuel) la séance d'1h à 1h30
- **Stage de demi-journée**

L'écoute active et l'adaptation au besoin de chacun, la confidentialité, l'aspect ludique sont des moyens indispensables à mon travail d'accompagnement.

Vous êtes intéressé (e) par un club, stage? Contactez - moi au : **06.33.07.28.29**
Ou par mail : Cartellier.s@orange.fr

Pour plus d'informations visitez mon site: <http://sophrologie-eft-lyon.com/>

Mentions légales

Siret: 81308472000024