

# Pour quoi faire de la Sophrologie ?



Apprendre à se détendre  
Retrouver sa joie de vivre  
Gérer son stress et ses émotions  
Accompagner les changements de vie  
Vivre sereinement sa grossesse  
Se préparer aux examens  
Gérer les douleurs  
Développer la confiance en soi  
Donner un sens à sa vie  
Se réaliser pleinement...

Être à l'écoute de chaque individu et l'accompagner dans son autonomie

Observer pour ressentir,  
Ressentir pour comprendre,  
Comprendre pour agir