



Offrez une *carte cadeau*
découverte de la sophrologie
pour Noël ou toutes occasions...

une idée bien-être et détente
pour les personnes que vous aimez !

La sophrologie,

- C'est une **méthode psycho-corporelle** utilisant des techniques **d'écoute active**, de **respiration**, de **relaxations dynamiques** (mouvements, décontraction musculaire...) et **statiques**, de **visualisation**, d'attitude mentale **positive**...
- Elle offre des **outils accessibles** et **efficaces** pour cheminer vers un **mieux-être**
- Chacun vit sa **propre expérience** et **s'approprié**, à son rythme, les **exercices** qu'il peut mettre en application **dans son quotidien**, en toute autonomie.
- Une séance se déroule en **position assise** ou **debout** en 3 temps :
 - Accueil et présentation de la séance
 - Pratique
 - échange

Je vous propose d'offrir selon votre choix :

- **1 séance** individuelle **d'1h** [60€]
- 1 forfait de **3 séances** individuelles **d'1h** [170€]
- Carte cadeau nominative valable 6 mois
- Séance sur rdv au cabinet

pour recevoir ou retirer la carte cadeau, merci de me contacter !

réveil|ance
l'harmonie Humaine

Cabinet de
Coaching & Sophrologie
1 rue de Brie – 78310 Maurepas



Carole BEAUCHAMP
Artiste en harmonie Humaine

Sophrologue

Spécialisée dans :

- La gestion du **stress** et des **émotions**
- La **confiance** en soi
- Les troubles **psychosomatiques**
- Les troubles du **sommeil**
- Les troubles de l'**audition** (acouphènes...)
- Les **TMS** : Troubles Musculo Squelettiques
- La **préparation** à des épreuves (examen, maternité, parentalité...)

à votre écoute :

06 60 28 29 51

carole.beauchamp@reveillance.com

www.reveilance.com