

Scéances ouvertes à toutes et à tous

Nombre : 3 à 10 personnes maximum

Durée : 1 heure



Indications pour une pratique en groupe :

- Gestion du stress – détente et relaxation
- Développement de la confiance et de l'affirmation de soi
- Travail sur la concentration et la mémoire
- Travail sur le positif de l'existence et sur une projection positive dans l'avenir

Comment se pratique la Sophrologie ?

La Sophrologie se pratique en tenue de ville ou décontractée, confortable dans tous les cas. Certains exercices se déroulent en position assise, d'autres debout.

Cabinet de Sophrologie à grenoble pour adultes, seniors, adolescents, enfants en isère (Rhône-Alpes). Carol Hubac, sophrologue professionnelle sur Grenoble en isère vous propose ses services : [Contactez moi](#)