



**Un atout pour votre évolution personnelle :**

Votre problématique est entendue et abordée en toute confidentialité ; ce qui ne peut se faire dans un groupe.

La méthode est adaptée à vos besoins spécifiques.

**Durée de la séance : 1h15**

**Nombre de séances :**

Varie selon l'indication, les besoins et l'évolution du sujet.

### Déroulement des séances individuelles :

1. Un temps de parole pendant lequel vous exprimez votre problématique et vos objectifs à atteindre.

Cette étape permet d'adapter le contenu de la séance à votre besoin immédiat.

2. Un temps de pratique

3. Un temps d'écoute active et d'échange où vous exprimez ce que vous venez de vivre.

### 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, séniors, adolescents, enfants en isère (Rhône-Alpes). Carol Hubac, sophrologue professionnelle à Grenoble en isère vous propose ses services : [Contactez moi](#)

