

Morgane SALICHON
Région Provence Alpes Côte d'Azur

Coordonnées :
www.sophro-paca.com
morgane.salichon@gmail.com

Tel : 06 10 05 37 82



MORGANE SALICHON
Sophrologue
CONSEIL ET FORMATION
06 10 05 37 82

Espace Lautaret • 55 Bd du Lautaret • 05100 Briançon
www.sophro-paca.com • morgane.salichon@gmail.com

LES SÉANCES EN GROUPE :

« La Sophrologie est une méthode simple et accessible qui propose des outils et des techniques, basée sur la respiration et la visualisation. Cette méthode de prévention vous permet d'harmoniser votre corps et votre mental. Par un entraînement régulier, vous mobilisez vos capacités et vos ressources de façon positive, pour ainsi mieux vivre votre quotidien et les situations exceptionnelles, en toute autonomie. »
Morgane

La Sophrologie peut être découverte et pratiquée en groupe, celui-ci permettant une réelle dynamique, et représentant ainsi pour chacun un véritable espace d'échanges, de partage du vécu des exercices pour enrichir et accélérer son propre cheminement.

Le cadre de bienveillance, d'écoute, de non-jugement, de respect les uns des autres vous garantit toute confidentialité.

Les cours en groupe évoluent autour de thèmes tel que la gestion du stress, les troubles du sommeil, mieux accueillir ses émotions, la confiance en soi et le mieux-être au quotidien, et tout autre thème en fonction de l'évolution des groupes et des demandes.

La séance dure environ 1 heure, pour un groupe d'au minimum 5 personnes.

Groupe année 2017-2018 : dès le mercredi 13 septembre, de 18h à 19h.

Le tarif est de 12 €/ personne (mini. 5 pers) la séance – possibilité d'une carte de 5 séances au tarif de 50 €/ personne.

