

Morgane SALICHON
Région Provence Alpes Côte d'Azur

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

Tel : 06 10 05 37 82



LES SÉANCES INDIVIDUELLES :

« 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 séance individuelle favorise une meilleure prise en charge en adaptant un accompagnement personnalisé.

Je vous accompagne, sur ce principe d’action positive qu’est la Sophrologie, dans votre quotidien personnel, professionnel ou familial pour :

- la gestion du stress, des anxiétés, des appréhensions
- mieux-vivre le moment présent
- les troubles du sommeil
- certaines addictions (en complément d’un suivi médical)
- la préparation aux examens (bac, brevet, permis de conduire ...)
- bien accueillir ses émotions
- la confiance et l’affirmation de soi
- retrouver sa capacité de concentration et de motivation
- les clubs sportifs
-

Tarifs

- adultes : 50 €/ la séance en cabinet – 55€/ la séance à votre domicile
- enfants-adolescents jusqu’à 15 ans : 35 €/ la séance
- la sophrologie est remboursée en partie par certaines [mutuelles](#)

