

SOPHROLOGIE ET ADOLESCENCE



L'adolescence est une période riche en transformations physiques, cognitives et identitaires. La sophrologie accompagne cette transition.





STRESS



APPRENTISSAGE



CONFIANCE

C'est en pratiquant des exercices de respiration, des mouvements et des visualisations positives, que nous allons favoriser un état de bien-être.

En fait on va apprendre à se relâcher.

Relâcher le corps, relâcher le mental et apprendre à se projeter positivement.



11 rue de Jérusalem, 29260 Lesneven

www.solenn-mear-sophrologue.fr



☎ 07 81 01 36 58



EI / SIRET N°94921442300012