

MENTON / CÔTE D'AZUR

Semaine Thématique Bien être et Sophrologie

LA SOPHROLOGIE : c'est quoi ?

La sophrologie est une méthode douce verbale et non verbale comprenant le dialogue, des pratiques adaptées, de l'écoute active et de la bienveillance :

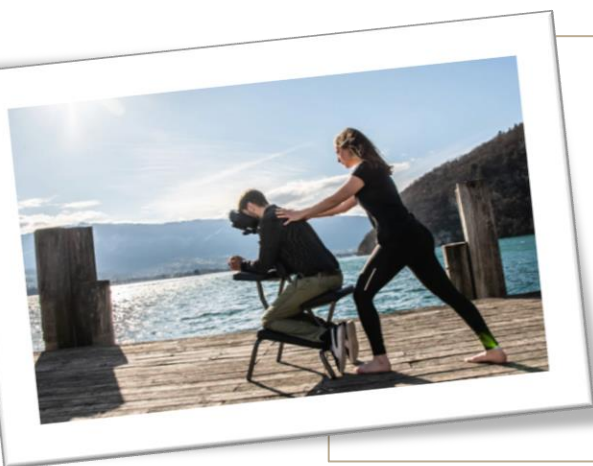
- Respiration
- Exercices musculaires
- Concentration
- Méditation
- Relaxation
- Répétition des pratiques

Pour qui ? Pour tous !

Bienfaits ?

La sophrologie est un outil très efficace pour soulager les maux du corps et de l'esprit .

- Gestion des douleurs
- Améliorer sa confiance
- Améliorer le sommeil
- Gestion du stress, dépression, burn out
- Phobies, addiction
- Favoriser la concentration



Les massages AMMA sur chaise : BIEN ETRE ET RELAXATION

Le massage AMMA assis est une technique de toucher qui se pratique sur de l'habillé.

C'est un enchaînement précis , composé de pressions sur la tête, le cou, les épaules, le dos, les bras et les mains.

IL contribue à soulager les tensions et procure une détente corporelle et une dynamisation.