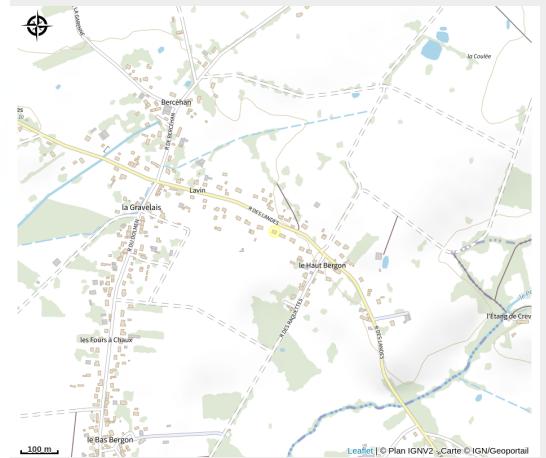


# Baudoin Clarisse Sophrologue



Crédit photo : Clarisse Baudoin Sophrologue\_1 (Clarisse Baudoin)



## Infos pratiques

Catégorie : A faire

# Description

Vous souhaitez préserver l'équilibre de votre bien-être? Sophrologue holistique et accompagnante en hygiène de vie certifiée, membre du réseau La Bulle des émotions , je vous accompagne dans cette démarche. Oser un retour à soi grâce à la sophrologie holistique. La sophrologie est une méthode psychocorporelle basée sur la prise de conscience de son corps dans la détente. Ce retour à soi aide à se recentrer pour développer un état de bien-être. - Gestion du stress - Accueil des émotions - Communication non violente - Adaptation aux changements - Confiance en soi - Rétablissement un sommeil de qualité - Gestion de la douleur Les ateliers « La bulle des émotions » Membre du réseau La bulle des émotions, je propose des ateliers de sophrologie ludique pour enfants, duo parent - enfant et séniors. Envie de reprendre votre hygiène de vie en main ? Je vous propose un programme personnalisé pour optimiser votre vitalité en trouvant le juste équilibre entre vos goûts - vos envies - vos habitudes et votre capacité à les faire évoluer. Le programme d'hygiène de vie personnalisé que je vous propose à pour but de vous apprendre à adopter de nouvelles habitudes. - Alimentation et nutrition - Activité physique - Sommeil À domicile ou cabinet 24 rue des landes 44780 Missillac Uniquement sur rendez-vous Lundi et mercredi de 8h à 19h Samedi de 8h à 14h Téléphone : 06.22.11.04.26 <https://www.clequilibreressource.com> clequilibreressource8@gmail.com

# Situation géographique



# Toutes les infos pratiques

## Contact

24 rue des landes

44780 MISSILLAC

[clequilibreressource8@gmail.com](mailto:clequilibreressource8@gmail.com)

<https://www.clequilibreressource.com/>