

Cabinet Bien-être La Baule les Pins Lajarrige



Crédit photo : 01-Jessica Bergot - Sophrologue_3 (Jessica Bergot)



Infos pratiques

Catégorie : A faire

Description

La sophrologie emploie un ensemble de techniques qui vont agir sur le corps et sur le mental. Elle combine des exercices qui travaillent à la fois sur la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale positive. La sophrologie permet de développer ses capacités personnelles, de retrouver un état de bien-être et d'activer tout son potentiel afin d'affronter les défis du quotidien avec sérénité.

Situation géographique



Toutes les infos pratiques

Contact

17 avenue Georges Bizet
44500 LA BAULE-ESCOUBLAC
baltazardjessica@yahoo.fr
<http://www.sophrologue-labaule.com>