

# Cabinet Bien-être La Baule les Pins Lajarrige



Crédit photo : 01-Jessica Bergot - Sophrologue\_3 (Jessica Bergot)



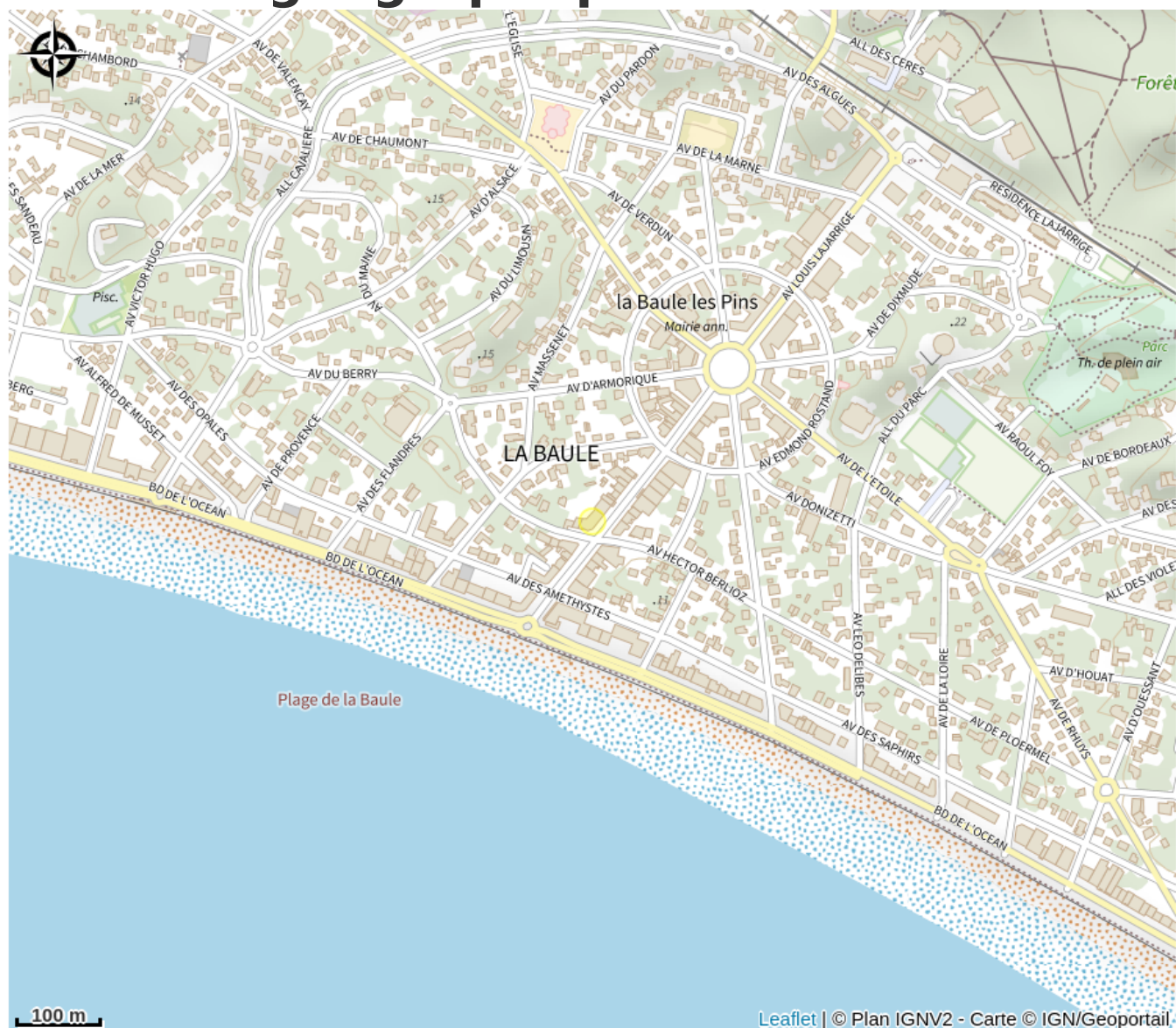
## Infos pratiques

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](mailto:baltazardjessica@yahoo.fr)  
<http://www.sophrologue-labaule.com>