

Sophrologie



Technique de développement personnel axée sur la relaxation et la visualisation.

Elle permet d'agir sur notre corps, sur notre mental et la gestion de nos émotions.
Elle est très proche de l'auto-hypnose.

A privilégier en anticipation, elle permet à chacun de mobiliser ses propres ressources, dans un objectif de bien-être et de performance.

Elle peut aussi être utilisée quand nos ressources personnelles sont très affaiblies, afin retrouver un mieux-être au quotidien. Le plus confortable étant de ne pas attendre trop longtemps avant d'agir, le travail n'en serait que plus long et difficile. Anticiper est préférable.

L'accompagnement est suivi par Agnès RIOT
Consultante, Somatothérapeute, Animatrice de formation

Formatrice depuis 15 ans en développement de performances,
Somatothérapeute depuis 10 ans,
Consultante depuis 6 ans : accompagnement en entreprises en santé, bien-être et
sécurité comportementale.



Techniques utilisées :
Sophrologie
Auto-Hypnose
Cohérence cardiaque
Communication thérapeutique
Anatomie et physiologie humaines

 **FORMATION CONSEIL**

Vers le bien-être et les performances durables

Contact : Agnès RIOT 06.11.54.43.11

<http://www.snfconsult.com>

