

Laure Hénon
SOPHROLOGUE
à Bois-Colombes



Laure Hénon
SOPHROLOGUE
à Bois-Colombes
06 15 91 55 00
LHsophrologie@gmail.com



*Avec la Sophrologie,
devenez acteur
de votre mieux-être
au quotidien.*

La Sophrologie :

Qu'est-ce que c'est ?

Une méthode pour apprendre à **trouver en vous toutes les ressources nécessaires pour vivre plus positivement votre vie**, en cohérence avec vous-même et vos valeurs.

Statiques ou dynamiques, **les exercices** se font assis ou debout et **sont basés sur la respiration**, le relâchement corporel et la visualisation positive. À l'écoute de votre corps, de vos sensations, de vos émotions, **vous prenez conscience de ce qui se vit en vous**.

Pour quoi ?

- pour **mieux gérer son stress** et **diminuer son anxiété**,
- pour **développer la confiance en soi**,
- pour **améliorer la mémoire**, l'attention et la **concentration**,
- pour **prendre conscience de ses potentiels**, les **développer et réaliser des projets** en accord avec soi-même,
- pour **préparer un évènement stressant** (examen, intervention chirurgicale, permis de conduire, entretien, etc),
- pour **mieux vivre sa maladie** ou celle d'un proche,
- pour **améliorer son sommeil**,
- pour **modifier son comportement** face à certaines addictions ou phobies,
- pour **vivre pleinement l'instant présent** en harmonie avec soi-même et les autres.

Pour qui ?

Simple, efficace et transposable dans toutes les situations de la vie quotidienne, **la sophrologie s'adresse à tous** ; hommes, femmes et enfants de tous âges. Les séances individuelles sont personnalisées et adaptées aux besoins de chacun. Les techniques sont transmises afin de pouvoir les **pratiquer en toute autonomie**.

Où ?

- à **mon cabinet** en séances individuelles,
- à **votre domicile** si vous souhaitez former votre propre groupe,
- dans votre établissement** (associations, foyers pour personnes âgées, collectivités locales, écoles, etc)

Qui suis-je ?

Laure Hénon, **sophrologue diplômée**, formée à l'Académie de Sophrologie de Paris par le Dr Patrick-André Chéné et son équipe.

Comment me contacter ?

Par téléphone : **06 15 91 55 00**.

Par mail : **LHsophrologie@gmail.com**.

Adresse du cabinet : **5, rue Marie-Laure, 92270 Bois-Colombes**.

Venir : Métro ligne 13, station « Les Agnettes » ou en train par la gare Saint-Lazare, direction « Ermont-Eaubonne », station « Bois-Colombes ». Seulement **10 minutes à pieds**. À très bientôt !