Sophr' Audrey

Sophrologue

sophraudrey.sophrologie@gmail.com

07.43.60.81.61

à domicile (Limoges, Eyjeaux et ses alentours)

sophraudrey87.wixsite.com/mysite

Qui suis-je?

Moi, c'est Audrey. Je suis infirmière depuis 2011. L'accompagnement, le soutien et l'écoute ont toujours fait partie de ma vie.
Après un épuisement professionnel, j'ai découvert la sophrologie. Cette pratique m'a apporté tellement de ressources que j'ai choisi de me former pour devenir sophrologue. Aujourd'hui, j'ai à coeur de partager ces outils avec vous, pour vous aider à retrouver équilibre et sérénité... tout en cultivant le mien.

Ma pratique

séances individuelles

Chaque séance commence par un temps d'échange pour identifier vos besoins réels. Je construis ensuite un accompagnement personnalisé, composé d'exercices de relaxation dynamique et d'une visualisation guidée, adaptés à votre situation.

séances de groupes

Un objectif commun réunit le groupe autour d'une même thématique. Chaque séance associe des exercices de relaxation dynamique et une visualisation guidée, dans une ambiance conviviale et bienveillante.

les ateliers

Les ateliers permettent d'explorer un objectif précis en une seule séance. Idéal pour découvrir la sophrologie et ses bienfaits, ils offrent une expérience ponctuelle, accessible à tous.

Tarifs

Séances individuelles:
50€/ séance
Séances de groupes:
12€/pers./séance
Ateliers:
12€/pers.

Offrez-vous un moment pour vous, un temps de pause et d'écoute intérieure

Sophr'Audrey sophrologie

@sophr_audrey

la sophrologie

La sophrologie est une méthode douce qui associe respiration, détente musculaire et visualisations positives. Accessible à tous, elle permet de retrouver équilibre et harmonie au quotidien. Elle vous aide à:

- gérer le stress et les émotions
- améliorer la qualité du sommeil
- se préparer à des évènements importants (examens, compétitions...)
- accompagner les traitements et les épreuves de vie avec plus de sérénité

En séance, je vous guide pas à pas, dans un cadre bienveillant, pour explorer vos propres ressources et développer vos capacités

- séances à domicile (je ne reçois pas en cabinet).
- possibilité d'organiser des ateliers "façon réunion" à domicile, dans une ambiance conviviale.
- des ateliers seront proposés, ainsi que des séances collectives (infos sur les réseaux et sur mon site).

Pour de plus amples informations, n'hésitez pas à me contacter:

N°:
mail: sophraudrey.sophrologie@gmail.com
site:

Sophr' Audrey
ENSEMBLE VERS UN MIEUX-ÊTRE

Découvrez avec moi, les bienfaits de la sophrologie.