

# Gestion du stress par la sophrologie

- ✓ Vous aider à gérer votre stress au quotidien.
- ✓ Acquérir des outils simples à réutiliser quotidiennement.
- ✓ Améliorer votre qualité de vie.
- ✓ Retrouver vos ressources.

- Par des exercices corporels pour apprendre à libérer les tensions.
- Par des exercices de respiration.
- Avec l'aide de la visualisation
- Par des exercices spécifiques à réutiliser dès que nécessaire.

**5 séances de 1h15**

**Atelier régulier, 3 fois par an**

**Renseignements et inscriptions**

**Annie Sergent**

Sophrologue  
Psychothérapeute

**06 12 29 37 48**