

Sommeil Réparateur

Pour une bonne nuit sans insomnie, laissez vous guider par la Sophrologie!..



La sophrologie peut vous aider en 6 à 8 séances :

- * à chasser vos tensions*
- * à prendre du recul par rapport à vos soucis*
- * à favoriser votre endormissement*
- * à renforcer un sommeil de qualité*

Vous pourrez après quelques séances, pratiquez vos exercices en toute autonomie et vous assurez un sommeil sans insomnie!

*Séances en visio ou à domicile - Tarif : en visio 18€
à domicile 45€*