

# 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, pratiquer 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€*