

# Concours, examens & Sophrologie



Créée en 1960 par le Docteur Caycedo (spécialiste en neuropsychiatrie), la sophrologie permet **la prise de conscience et la connaissance de soi.**

Les examens et concours engendrent du stress et des difficultés :

Endormissement  
Stress  
Fatigue  
Douleurs

La **sophrologie** grâce à des relaxations associées à des respirations contrôlées et des visualisations permettant de :

**Canaliser** ses émotions  
**Développer** la **confiance** en soi  
Améliorer la **concentration**  
Améliorer la **récupération**

*Me contacter:*

[www.besophro.fr](http://www.besophro.fr)

Séance en individuel ou en groupe (4 personnes)

Tarif individuel : Forfait 240 euros les 6 séances. ( 4 séances d'une heure) sinon 50 euros/séance

Tarif Groupe: 15 euros/personne/séance (1h) à partir de 3 personnes

06 60 53 05 53 (n'hésitez pas à téléphoner pour tout renseignement complémentaire)

besophro75@gmail.com