

# Sommeil & Sophrologie



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

Les troubles du sommeil sont nombreux :

Difficultés d'endormissement,  
réveil nocturne,  
réveil précoce,  
réveil fatigué...

La sophrologie grâce à des relaxations associées à des respirations contrôlées et des visualisations permettant de « programmer » son sommeil est en mesure d'apporter des clés à ces troubles.

Ces séances permettront de :

1. Chasser les tensions
2. Lâcher prise, Mettre à distance les pensées négatives
3. Retrouver un sommeil de qualité
4. « Programmer » son sommeil

Me contacter:

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

Séance en individuel ou en groupe (4 personnes)

Tarif individuel : Forfait 150 euros les 4 séances. ( 4 séances d'une heure) sinon 50 euros/séance

Tarif Groupe: 15 euros/personne/séance (1h)

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

besophro75@gmail.com