

Prenons soin de vous

Problèmes de stress, de confiance en soi, d'estime de soi, de mémoire, de gestion de la douleur, ...

Préparation à un évènement, à un mariage, une naissance, un divorce, un changement professionnel, ...

Christophe Battarel, sophrologue à Culan, vous propose :



Séance de sophrologie

50 €

Définition d'un objectif à atteindre, exercices de respiration, de relaxation dynamique, visualisations positives, activation des schémas corporels et psychiques favorisant la réussite du changement désiré.



Relaxation assise

30 €

Détente physique et mentale par la visualisation d'images positives guidées par la voix du thérapeute.



Méditation guidée

30 €

Concentration sur la respiration et les sensations corporelles, sur un mantra ou sur une image particulière guidée par la voix du thérapeute.



Qi Gong Santé et Bien-être

40 €

Mouvements doux qui favorisent la gestion du stress et des émotions, stimulent le système immunitaire, permettent un renforcement musculaire, un assouplissement des tendons, améliorent le souffle, l'équilibre, la mémoire, le sommeil, ...



Coaching individuel

80 €

Accompagnement personnalisé à la réalisation d'objectifs de mieux-être et de bonne santé, basé sur des échanges verbaux, des conseils, des exercices, des jeux de rôles, ...

Tel: 06 13 47 96 48