



# La sophrologie

Un outil du quotidien accessible à tous

**Afin de prendre conscience de vos valeurs,  
la sophrologie peut vous aider à :**

- Évacuer vos inquiétudes,
- Améliorer la confiance en vous,
- Faire le plein d'énergie,
- Se remplir de positif
- Et respirer !

*Faire de la sophrologie signifie prendre du temps pour soi, se recentrer sur ses sensations afin d'être le plus en accord avec soi-même.*