

# DUMAY GUILLOT VERONIQUE SOPHROLOGUE



La sophrologie est un ensemble de techniques qui s'appuient sur de multiples exercices de respiration, de relaxation dynamique, de visualisations positives, le tout , dans un niveau de conscience qui favorise le lâcher prise. Elle vise à améliorer, en la pratiquant, notre état physique et mental, notre existence au quotidien. Elle offre les outils nécessaires à notre autonomie en nous rendant acteur de notre mieux être. Je propose des séances de groupe à l'extérieur, en centres publics ou privés de soin, en entreprises et des séances individuelles. J'ai en outre une certification en cohérence cardiaque. Quelques champs d'applications:

Se sentir mieux dans son corps, dans sa tête/ Se concentrer/ Mieux apprendre et retenir/ Préparer un examen, un concours, un entretien/ Vivre mieux ses émotions, son stress/ Accompagner une maladie / Accompagner une grossesse, un accouchement/ Perdre du poids, accepter un nouveau schéma corporel/ Recouvrer l'estime de soi / Gérer ses peurs ou ses phobies...

Adresse

Siège Social

31 Rue des grands champs

77590

Bois-le-Roi

+33 6 43 19 79 73

v.dumay-guillot@wanadoo.fr

Horaires d'ouverture

Sur Rendez-vous

Site internet / Réseaux sociaux

Visitez mon Facebook

<https://m.facebook.com/pages/category/Local-Business/VDSophro-628162920925588/>

Visitez mon Instagram

<https://www.instagram.com/vd.sophro/>

Contact

Tel.: +33 6 43 19 79 73