Chaque séance de sophrologie chez “At-Harmony” est un moment de relaxation et de détente totale.

J’y ai aussi appris des techniques de respiration et de relaxation que j’utilise au quotidien dans des moments de stress, mais aussi dans des situations bien précises.

J’angoissais terriblement de devoir faire un examen IRM, avec la sophrologie j’ai passé cet examen sereinement, elle m’a bien servi aussi avant une intervention chirurgicale.

Martine