



# NATUROPRATICIEN

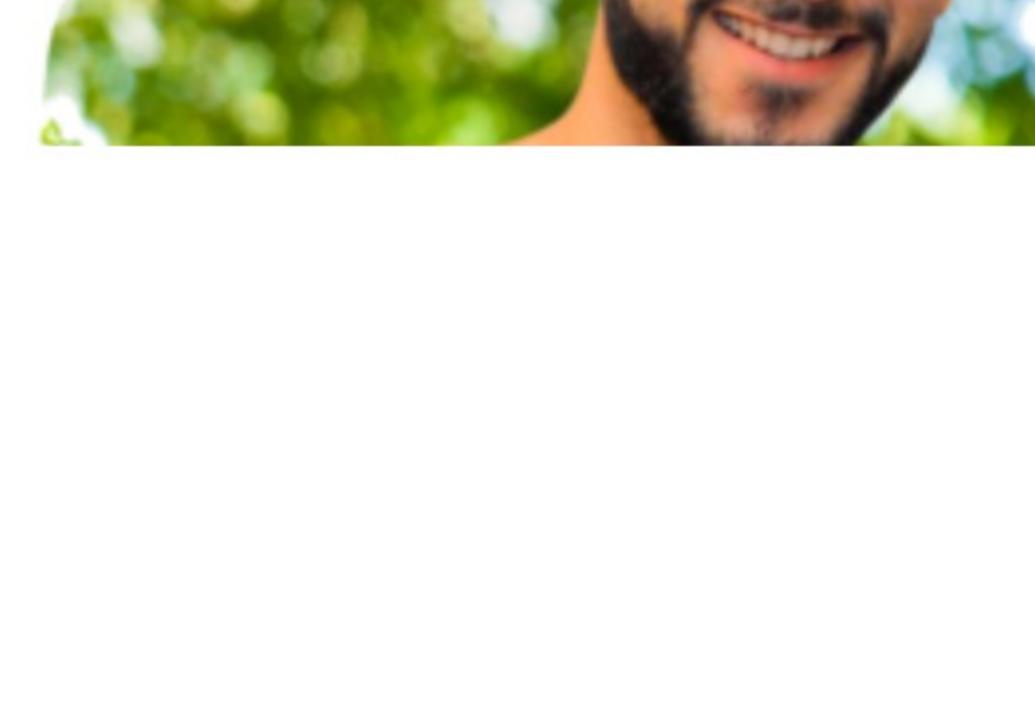
Blog Bien-être, Naturopathie & Médecines Douces



PRESENTATION NATUROPATHIE CONSULTATIONS BLOG YOGA EBOOKS ATELIERS



## Relation d'aide/Sophro-relax



### Qu'est ce que la Sophro-Relax ?

Les séances de sophro-relax vous font expérimenter les états de relaxation ainsi que l'expansion de conscience. Les séances sont inspirés des techniques de Caycedo, Schultz et Jacobsen entre autres, elles ont un impact direct sur le système nerveux de par le passage à l'état d'hyper conscience.

### Quels sont les effets ?

La Sophro-Relax apporte des effets bénéfiques sur :

- le stress,
- l'anxiété,
- l'irritabilité,
- les troubles du sommeil,
- l'hypertension,
- les tensions musculaires résiduelles,

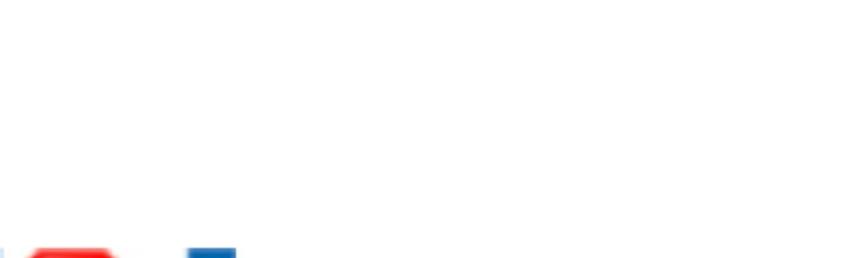
La Sophro-Relax permet :

- une meilleure conscience de soi,
- une meilleure répartition énergétique,
- une écoute et une meilleur compréhension de ses émotions,
- une meilleure concentration, mémoire et efficacité au travail,
- une capacité à prendre du recule, et faire preuve de sang froid face aux imprévus du quotidien.

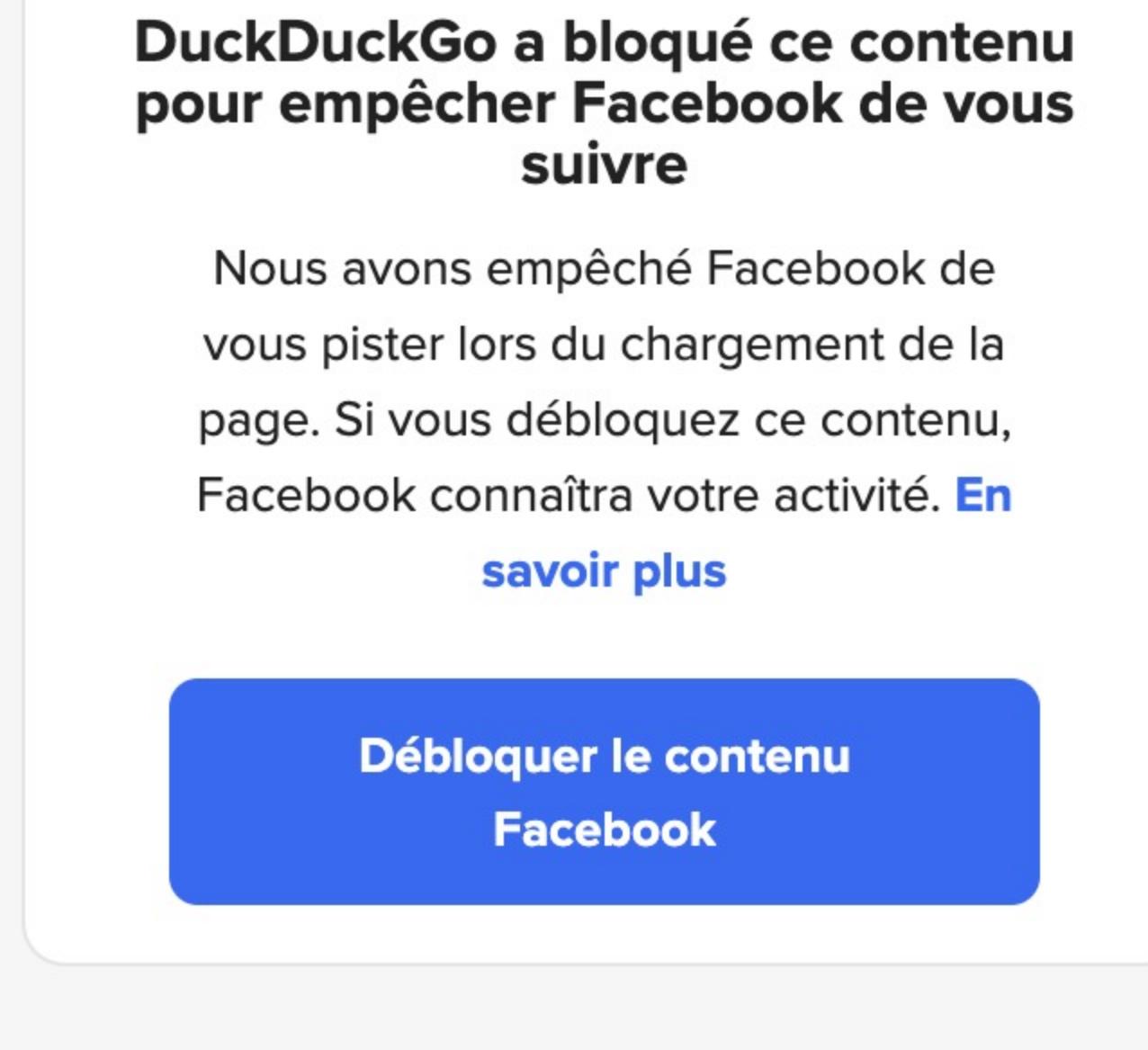
Le but de ces séances sera de vous rendre autonome afin que vous puissiez pratiquer et retrouver l'état de relaxation où que vous soyez, quand vous en avez besoin; c'est pourquoi après chaque séance, un enregistrement audio vous sera envoyé pour vous exercer quotidiennement.

Il est important de rappeler que le Naturopaticien n'émet pas de diagnostic et qu'en aucun cas ses conseils ne se substituent au traitement ou à l'avis médical.

*Si ce n'est pas déjà fait, rejoignez moi sur :*



FACEBOOK OFFICIEL !



INSTAGRAM OFFICIEL

Instagram has returned empty data. Please authorize your Instagram account in the plugin settings .