



## LES TOUCHES DU BIEN-ETRE

*Prenez votre vie en mains !*

### ENTRETIENS INDIVIDUELS – sophrologie



#### Un art de vivre au quotidien

1 h pour prendre soin de soi.

La **SOPHROLOGIE** fondée en 1960 par le Dr Caycedo est une recherche pour **l'harmonisation** de la conscience.

C'est un art de vivre au quotidien pour :

- Celui qui aspire à un meilleur mode de vie, à un état d'esprit plus paisible et plus **heureux**
- Celui qui veut maîtriser ses émotions
- Celui qui cherche à atteindre un état de conscience plus clair et plus dégagé.

Pour se relier à soi, à ses valeurs profondes, retrouver son **authenticité** et réveiller ses énergies endormies.

C'est une **relaxation dynamique** qui utilise toutes les ressources personnelles : le corps ; la respiration, la visualisation, la voix, l'intuition...

La **SOPHROLOGIE** renforce l'autonomie de chacun, elle permet une transformation **positive** de l'existence.



**Qui suis-je ?**

**Yvette ABIN**

Educatrice de formation  
Professeur de yoga  
Sophrologue  
Somatothérapeute  
Energéticienne

Je pratique la méditation  
de pleine conscience.

Ma recherche : affiner  
notre conscience.

Sur rendez-vous