



TOUTE L'ACTU

Nouveau : une Sophrologue sur notre commune !



En séances individuelles ou collectives, Tiphaine COLOMBE, Sophrologue sur Boissise-la-Bertrand, vous accompagne dans la reconquête de votre bien-être physique ou émotionnel et le développement de votre potentiel.



Créé le : 9/05/2022

Qu'est-ce que la sophrologie ?

La sophrologie est à la fois une méthode de relaxation et de développement personnel pour vous permettre d'atteindre vos objectifs personnels ou professionnels. C'est une discipline sérieuse, mise au point en 1960 par le docteur Alfonso Caycedo. Elle a été étudiée par les scientifiques qui ont démontré son efficacité dans de nombreux domaines et notamment dans la prise en charge de la gestion du stress et des troubles du sommeil.

La sophrologie, pourquoi ?

- ✓ Soulager vos douleurs physiques ou émotionnelles
- ✓ Gérer votre stress, angoisse, anxiété
- ✓ Vous débarrasser d'une phobie ou d'une addiction
- ✓ Retrouver un sommeil de qualité
- ✓ Surmonter un événement de la vie
- ✓ Mieux vous connaître
- ✓ Lever les blocages
- ✓ Prendre confiance en vous... pour atteindre vos objectifs personnels ou professionnels.

Retrouvez Tiphaine COLOMBE, notre sophrologue sur Boissise-la-Bertrand, pour établir avec vous un accompagnement sur mesure ou pour découvrir la sophrologie en séances collectives.

Mail : contact@colombesophro.com

Tél : 07 69 33 48 46

Site internet : <https://www.colombesophrologie.com/> 

En savoir plus ?

