Ingrid LAURENT

Sophrologue

Harmonisez-vous

CABINET DE SOPHROLOGIE

Ingrid Laurent

La sophrologie est une méthode psycho-corporelle qui utilise la respiration, la décontraction musculaire et la visualisation pour améliorer le bien-être au quotidien et développer son potentiel.

Ouvert à tous, enfant, adolescent, adulte.

Je vous accompagne dans :

- **Amélioration du quotidien** : gestion du stress, concentration, amélioration du sommeil, libido, mieux vivre un changement (déménagement, mutation professionnelle ...)
- **Préparation mentale** : examen, permis, entretien, représentation scénique, accouchement...
- **Accompagnement des comportements phobiques ou pulsionnels** : phobie scolaire, pulsion alimentaire...

Ingrid LAURENT

06 18 00 74 68 - ingrid.sophro.43@gmail.com

Ingrid Laurent • Sophrologue •

58 bis avenue Charles Dupuy - 43700 BRIVES-CHARENSAC

5 sens