



**SEANCES INDIVIDUELLES & ATELIERS**  
**ADULTES – ENFANTS – ADOLESCENTS**

**Réduction du stress - Apprivoiser ses émotions - Confiance en soi**  
**Douleurs – Sommeil – Attention et Concentration**

**Secteur Mauguio-Candillargues-Lunel : [www.sophronaturel.com](http://www.sophronaturel.com)**



## ADULTES

Être à l'écoute de son corps et de sa respiration permet de gérer **STRESS & EMOTIONS** – retrouver une qualité de **SOMMEIL** – développer **CONFIANCE & PRESENCE** -

Vous apprendrez à ralentir, vous détendre, vous ressourcer, vous ancrer, vivre au rythme des saisons pour (re)trouver un équilibre de vie.

## SEANCES INDIVIDUELLES

Sophrologie & Pleine conscience

Yogathérapie de la femme

Aromathérapie olfactive & Energétique

## ATELIERS

Yin Yoga - Relaxation



Plus d'informations sur les séances et ateliers Adultes : [www.sophronaturel.com](http://www.sophronaturel.com)



## ENFANTS - ADOLESCENTS

Votre enfant - adolescent est agité, anxieux, présente des troubles de l'attention et de la concentration, des troubles du sommeil.  
Il est haut potentiel ou hyperactif.

A l'aide de ma Boite à outils « **Sophro-Yoga & pleine conscience** »  
il apprendra à : se poser, apprivoiser ses émotions, faire grandir sa confiance en lui, être plus attentif et en lien avec les autres.

## SEANCES INDIVIDUELLES

### Sophrologie & Pleine conscience

## ATELIERS 6-12 ans

### Sophrologie & Yoga



Plus d'informations sur les séances et ateliers Enfants/Ados : [www.sophronaturel.com](http://www.sophronaturel.com)



## FAMILLE

*Vous avez envie de partager un moment de complicité avec votre enfant pour renforcer les liens, vous détendre tout en vous amusant...*

*Venez découvrir la Relaxation Ludique.*

*Une thématique à chaque atelier : ma bulle zen en famille, l'arc en ciel de mes émotions, voyager avec mes 5 sens, mes supers pouvoirs, Mandalas dans tous les sens*

## ATELIERS PARENT/ENFANT

### Relaxation Ludique



Plus d'informations sur les ateliers Parent/Enfant : [www.sophronaturel.com](http://www.sophronaturel.com)