



### SOMMEIL

Se réconcilier avec le sommeil  
Retrouver la forme  
Se détendre  
Reprendre plaisir à dormir

### POIDS

Se sentir bien dans son corps et dans sa tête  
Plaisir de manger en conscience  
Gagner en estime de soi

### DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Confiance en soi  
Harmonie corps et esprit  
Estime de soi  
Méditation

### COUPLE

Créer un espace à deux  
Vivre une expérience enrichissante

### ENFANTS/ADOLESCENTS

Améliorer le sommeil  
Mieux gérer ses émotions  
Apprendre à mieux se concentrer  
Etre calme dans son corps et dans sa tête  
Apprendre à connaître son corps

### MALADIE, HANDICAP, ACCIDENT

Exister « au-delà » de la maladie  
Prendre sa santé en main  
Reprendre confiance  
Vivre l'instant présent

### SPORTIFS/ARTISTES

Développer sa créativité  
Confiance  
Améliorer sa concentration

### FUTUR PARENTS/PARENTS

Se préparer à l'arrivée d'un enfant  
Vivre la parentalité positivement  
Vivre un moment serein pour soi

### SALARIES/INDEPENDANTS

Apprendre à gérer le stress positivement  
Canaliser son énergie efficacement  
Accroître sa motivation

### LYCEENS/ETUDIANTS

Diminuer le stress lié aux examens (oral...)  
Améliorer sa concentration  
Etre efficace dans ses révisions  
Se préparer mentalement le jour J

### RETRAITE

Vivre ce changement avec sérénité  
Vivre pleinement l'instant présent

**Marie Soto**  
**Sophrologue**

[L'espritsophrocorps.jimdo.com](http://L'espritsophrocorps.jimdo.com)