



Sophrologie
Relaxation

NATHALIE BEUDAERT

Certifiée par l'Institut de Formation Cassiopée, reconnu par la Société Française de Sophrologie

SIRET : 753 504 844 000 14 **NAF :** 8690 F

La sophrologie & la relaxation

permettent d'acquérir une meilleure connaissance de soi, de découvrir ses propres ressources afin d'améliorer sa qualité de vie.

La sophrologie utilise la respiration, elle conduit à la détente musculaire & à la visualisation positive.

Par sa pratique vous agissez sur l'anxiété, les troubles du sommeil, la gestion du stress, les addictions liées au tabac ou l'alimentation...

Pour le bien-être au quotidien

Séances individuelles de 45 mn
sur rendez-vous

Séances collectives
de 4 personnes

cours hebdomadaires de 1 heure

Jeudi : de 17h45 à 18h45

Samedi : de 10h30 à 11h30

Lieu de pratique

Cabinet d'ostéopathie

2 bis rue Chabaud

51100 Reims

Renseignements

Tél : 06 19 89 13 25

courriel : nathalie.beudaert@cegetel.net