



# Lâcher prise avec la sophrologie

un moment pour se poser,  
se relaxer et rebondir

Valérie SAEZ

Sophrologue praticienne RNCP

09 52 30 07 82

[www.jelacheprise.fr](http://www.jelacheprise.fr)

La pratique de la  
**sophrologie**

contribue à l'harmonie du corps et de l'esprit...



- Prendre conscience de son corps et de ses ressources,
  - Diminuer le stress et l'anxiété, apaiser, sécuriser,
  - Augmenter le tonus et l'énergie,
- Favoriser la concentration, développer la créativité,
  - Renforcer l'estime de soi.

...à l'aide d'exercices respiratoires et corporels simples.

• **Séances individuelles**

Cabinet paramédical Saint-Louis : 6, rue Édouard Charton, 78000 Versailles

Cabinet : chemin de la Butte aux Crèches, 12, rue Charles De Gaulle, 78350 Jouy-en-Josas

• **Animations de groupes**

Établissements scolaires, Associations, Entreprises, Établissements de santé...

Relaxations dynamiques - Sophrologie ludique

Valérie SAEZ  
Sophrologue praticienne RNCP



09 52 30 07 82  
[www.jelacheprise.fr](http://www.jelacheprise.fr)