

S'ACCCORDER LE TEMPS DE LA SOPHROLOGIE



pour un Bien-Etre au quotidien

s'offrir un temps rien qu'à soi
reprendre son souffle
gérer ses émotions, renforcer sa confiance
en soi

lors de Moments clés

anxiété, troubles de l'attention, du sommeil,
pour renforcer assertivité, créativité,
apprentissage, préparation aux examens

lors d'Evènements particuliers

ruptures personnelles ou professionnelles,
maladies, situation d'aidant, deuils, traumatismes

en pratique :

Une séance dure 1 heure environ
En position confortable,
(assis ou debout)

vous :

Adaptez chaque pratique
à vos besoins

Intégrez les différentes techniques
en quelques séances

Devenez rapidement autonome

je vous offre :

Un accompagnement personnalisé

Un espace de liberté et
de confidentialité

Une écoute active,
en toute bienveillance

Une adaptabilité sans jugement

Une offre sur-mesure adaptée à vos besoins

- séance 'à la carte'
- séance 'en duo'
- forfait de 5 séances
- programme de 10 séances

pour adultes, adolescents, enfants

Je suis Isabelle, spécialiste en libération émotionnelle.

Je vous accompagne vers votre mieux-être.

Isabelle de Ponfilly - sophrologue certifiée
tél. 06 80 46 04 52 - mail : contact@idp-s.com - site web : idp-s.com

sur rendez-vous

au cabinet : Maison Condorcet - 25, place de la République - Louviers
à domicile - en visio