



Atelier : s'endormir et protéger son sommeil avec la Sophrologie



Cet atelier a eu lieu dans les locaux de l'OMAC en octobre 2023

Les apports de la sophrologie :

- La sophrologie prépare le corps au sommeil, le détend et évacue les tensions,
- Elle permet de retrouver les dispositions de l'esprit qui facilitent le sommeil,
- La sophrologie agit sur le corps et sur l'esprit.

Rédacteur :
Philippe BLANCHARD
SOPHROLOGUE &
Consultant formateur

06 48 72 86 66
philippe.blanchard@methode-eae.fr
www.methode-eae.fr

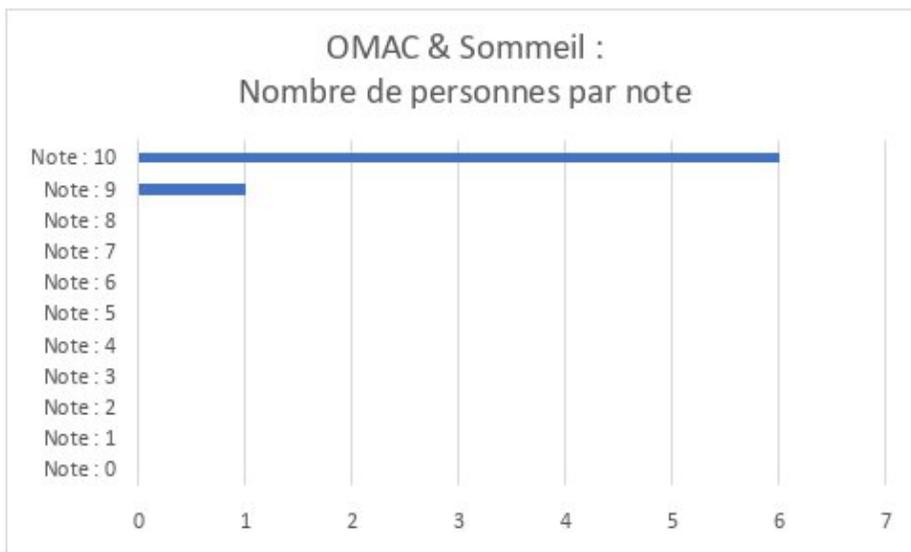
Adresse du cabinet :
22 rue Pierre Mendès France
77200 Torcy



S'endormir et protéger son sommeil avec la Sophrologie



Les évaluations :



Le verbatim avec la note de 9 :

« Très relaxant, ça fait détendre les muscles, ça fait travailler la respiration, on se sent vide, on se débarrasse de tous les négatifs. »

Les verbatims avec la note de 10 :

« J'ai trouvé que c'est bien, ça me fait du bien »

« C'est très bien merci »

« Merci pour tout, c'est vraiment un atelier qui fait du bien. Merci Encore pour cette relaxation qui fait du bien à tout notre corps. »

« Bonne découverte, Très agréable, je suis vraiment satisfaite, Merci !!! »

« Fait prendre conscience de notre corps et de notre esprit, aide à évacuer et à parler à son corps, aide à arriver à mieux se détendre pour mieux trouver le sommeil »

« Toute ma gratitude à Philippe pour ce moment de sérénité en toute bienveillance. Ambiance à l'OMAC très agréable. »

La force de la Sophrologie est la répétition des vivances des séances.