Au-delà des divers champs d’application de la sophrologie, la sophrologie peut venir en aide :

* Les personnes en état de mal-être existentiel (accompagnement des personnes en souffrance, venir en complément de soins, dans la gestion de la douleur, en complément d’une thérapie mais également les personnes vivant une période de séparation (divorce, licenciement, deuil, …..), ou bien les personnes vivent des échecs répétés ( sentimentaux ou bien professionnels).
* Les personnes bien portantes, pourquoi attendre d’avoir un problème pour prendre soin de soi.

Dans ce cas, la sophrologie va permettre de développer sa confiance en soi, d’améliorer les performances physiques et mentales, améliorer l’attention et la concentration, renforcer son immunité, gérer son stress. Tout simplement améliorer sa qualité de vie en apprenant à se connaître davantage.

La durée d’une séance est d’une heure minimum.