La sophrologie s’adapte à tous les âges et peut nous accompagner tout au long de notre vie.

La sophrologie va aider à mieux vieillir, elle a le pouvoir de faire voyager la conscience et ainsi apporter un mieux -être général.

La sophrologie va permettre :

* De positiver, de retrouver le moral
* D’apprendre à mieux respirer, pour diminuer les tensions
* Retrouver un sommeil de qualité
* Retrouver le contact avec ses sens
* Accepter les changements du corps
* Améliorer la concentration et l’attention

La durée d’une séance est de 45 minutes environ.