

Qu'est-ce que la sophrologie existentielle?

Placée dans le champ des sciences humaines et de la relation d'aide, la sophrologie existentielle est une méthode psychocorporelle qui s'expérimente dans votre globalité. C'est-à-dire qui mobilise la parole, la pensée, les émotions et le corps physique, pour vous aider à retrouver un mieux-être.

L'accompagnement que je vous propose peut vous offrir la sensation d'être plus disponible, plus en adéquation avec vos besoins, parfois plus calme,... en renforçant votre équilibre psychique, physique et émotionnel.



La sophrologie existentielle est basée sur des exercices de respiration et des mouvements corporels.

Les séances se pratiquent assis ou debout et ne demandent pas de capacités physiques particulières.

Dès 14 ans et sans limite d'âge, je vous propose un accompagnement personnalisé, car chacun d'entre vous est singulier, en séance collective ou individuelle sans jugement ni à priori, et ce lors de toutes périodes de votre existence.

Certaines mutuelles remboursent les séances.

Entreprise, associations, institutions, hôpitaux, lycées, collèges,... sur devis.

N'hésitez pas à me contacter pour de plus amples informations.

Ma Bulle Sophro, Séverine Larrieux

Tél : 07.88.09.28.12

Mail : contact@sl-mabullesophro.com

Site web : www.sl-mabullesophro.com

Retrouvez et suivez également Ma Bulle Sophro sur facebook



Séverine Larrieux

Sophrologue existentielle certifiée

Formée à ISEBA Bordeaux
Ecole de Sophrologie et de Sophrothérapie
Existentielle

Vous ressentez peut-être :

- un mal-être ou quelque chose de difficile à définir
- un manque de confiance en vous et/ou d'estime de vous
- de la solitude
- des difficultés : relationnelles, à gérer vos émotions, à lâcher-prise,...

- des tensions et/ou des douleurs physiques
- du stress, de l'anxiété, de l'angoisse, de l'irritabilité
- de la fatigue, peut-être même de l'épuisement, des troubles du sommeil

- être envahi par le quotidien
- manquer de temps
- avoir moins de mémoire et/ou de concentration
- des changements physiques du fait de l'évolution naturelle de l'âge ou liés à des troubles de l'alimentation, grossesses, maladies,...



Où vous avez l'envie :

- d'un temps pour vous
- de prendre soin de vous
- d'apprendre à mieux vous connaître
- de cesser de reproduire certains schémas, fonctionnements, habitudes qui ne vous conviennent plus.

Où encore :

Vous êtes dans :

- un cursus scolaire, de professionnalisation
- la préparation : d'examens, de concours, du permis, de compétitions sportives, d'entretiens professionnels

Vous avez vécu ou vivez peut-être :

- un deuil, une séparation
- une grossesse, une naissance
- une maladie, une opération, un traitement médical
- des addictions, des phobies
- des changements familiaux, scolaires, professionnels

Vous avez un rôle d'aidant auprès :

- d'un parent vieillissant
- d'un enfant/conjoint/frère/soeur plus ou moins dépendant de vous
- de part votre profession