

Les avis des participants de l'Atelier sophrologie "Gestion du stress et Vitalité"

"La sophrologie est une très belle découverte pour moi. J'y ai pu lâcher prise. J'ai développé des capacités qui me sont utiles dans ma vie de tous les jours. Je me sens plus serein et détaché. Plus léger. Cet atelier : une découverte qui restera longtemps dans ma vie."

Patrick

"L'atelier sophro m'a fait énormément de bien, en sortant des séances, je me sens moins stressée. J'ai adoré la sieste rapide."

Amandine

"Très belle expérience. Cet atelier a permis de donner des pistes pour essayer d'être bien dans sa tête et dans son corps"

Marie

"Ce fût une expérience agréable. Tous les après-midi passés en séances m'ont apportés beaucoup de détente et de bien-être. Bien que souvent il est difficile de se concentrer ou de se détacher des problèmes quotidiens, j'ai pu progressivement faire abstraction de pensées polluantes et me détacher. Pauline est très sympathique avec une voix agréable. Merci."

Ramanya

"J'ai 3 enfants en bas âge...dur de lâcher prise. L'atelier sophro m'a permis de lâcher prise à certains moments de la journée, à penser plus à moi.

Cela m'a permis de décharger mon esprit. C'est bénéfique pour mon train de vie soutenu".

Alisson

"Pratiques très utiles pour le stress de tous les jours.

Je mets en pratique régulièrement la sophro-sieste, la respiration thoracique et abdominale.

Merci à Pauline d'avoir toujours été dans l'écoute de mon ressenti.

Pauline est une professionnelle de qualité."

Magali

"Je suis très satisfaite d'avoir fait cet atelier sophro. car il m'a apporté en terme de relaxation et de gestion du stress au quotidien"

Frédérique

"Atelier très positif pour moi. Du bien-être à chaque sortie de séance. Pauline est une personne agréable à écouter. Elle est aussi très à l'écoute de tous. Encore merci Pauline."

Michèle