



# SOPHROLOGIE

**Des cours débutants et confirmés,  
pour progresser sur le chemin de  
l'équilibre intérieur !**

Grâce à des exercices de respiration, de Relaxation Dynamique (mouvements associés à la respiration), de visualisation positive, la Sophrologie favorise récupération mentale et physique apportant détente et bien-être.

Véritable art de vivre, la Sophrologie vous accompagne chaque jour comme une alliée qui vous permet d'utiliser vos ressources intérieures insoupçonnées et d'aborder positivement la vie.

Les techniques sophrologiques interviennent sur un large champ d'investigations :

- ✓ Gestion du stress, de l'anxiété, des phobies,
- ✓ amélioration de la qualité du sommeil,
- ✓ action sur les troubles alimentaires,
- ✓ prise en charge de la douleur,
- ✓ préparation aux interventions chirurgicales,
- ✓ réussite des examens en augmentant la capacité de concentration et en développant la mémorisation,
- ✓ optimisation de la préparation pour les épreuves sportives,
- ✓ préparation harmonieuse à la grossesse et à la parentalité,
- ✓ accompagnement dans la maladie, en fin de vie ou dans le processus de deuil...

Mais aussi développement de l'affirmation de soi, de la confiance en soi...

**N'attendez plus, offrez-vous des séances de Sophrologie-Relaxation !**

**L'Association du Taillis vous accueille :**

**Débutants :**

**Mardi 19h15 – 20h45 / Jeudi 10h45 – 12h15**

**Confirmés :**

**Mardi 21h – 22h30 / Jeudi 9h – 10h30**

**Association de Quartiers Taillis – La Garenne – Bois des Godeaux**

45 rue Molière - 91330 Yerres

[www.association-du-taillis.net](http://www.association-du-taillis.net) - [assotaillis@gmail.com](mailto:assotaillis@gmail.com)

Anne Delfaut, Sophrologue inscrite au RNCP : **06 70 98 26 18**

