

Cap Sérénité



Je m'appelle Béatrice, j'ai 48 ans et depuis toujours, je suis passionnée par les Sciences Humaines.

Actuellement, j'exerce au studio Yoga Sana en tant que Sophrologue.

Sophrologue oui, mais en quoi cela consiste exactement ?

La sophrologie est un outil psycho corporel qui va vous permettre par des exercices simples de relaxation dynamique, par des exercices de respiration et par de la visualisation positive de mieux se connaître et développer une conscience positive et sereine.

Les bienfaits de la sophrologie et leurs applications

La pratique régulière de la Sophrologie permet de développer **la résistance au stress et d'améliorer la qualité de vie tant sur le plan personnel que professionnel.**

Elle va vous permettre de :

- Améliorer la qualité du sommeil.
- Contrôler le stress et les émotions négatives.
- Développer des sensations de vitalité et une gestion positive des émotions.
- En entreprise : améliorer l'efficacité personnelle du travail en équipe et la communication.
- Vivre une maternité plus sereine et positive.

Dés cet été, je vous reçois au cabinet tous les jours à partir de 08H00.

Sur rendez vous.

Béatrice H.Fernandes

Tél. : 06.13.51.51.95

E-mail : beatricehfernandes11@gmail.com