



Anglet Institut de Relaxation et de Sophrologie

Pour tous renseignements
contactez

HIQUET Anne
Sophrologue
Relaxologue

Diplômée de l'I.R.S.S.O.
Membre de la F.I.R.

Tel : 06 85 49 94 43

E.mail : airs.ah@hotmail.fr
Site : www.airsah.fr

La Sophrologie

C'est une technique de relaxation consciente, de respiration et de visualisation qui vise à vous apporter détente et sérénité. Elle s'adresse aussi bien aux enfants, qu'aux adolescents, adultes et personnes âgées.

Elle vous aide

- * à gérer votre stress, vos angoisses, vos émotions.
- * à vous préparer à un examen (scolaire, médical), à une épreuve sportive, à une naissance.
- * à améliorer votre sommeil.
- * à développer votre concentration.
- * à augmenter votre confiance en vous. ..

Comment se déroule une séance ?

Vous êtes assis(e) ou allongé(e) et la sophrologue vous amène à prendre conscience de votre corps, de vos perceptions, de vos sensations.