

DÉCOUVRIR LA SOPHROLOGIE

La sophrologie est une méthode psychocorporelle basée sur des mouvements dynamiques de respiration contrôlée et de visualisations positives qui permettent de retrouver un bien-être au quotidien et de développer son potentiel. Méthode créée par le docteur Alfonso Caycedo en 1960.

C'est une approche globale qui considère l'être humain dans toute sa dimension physique, émotionnelle et mentale. Influencée du Yoga, elle vous permet un travail sur la respiration qui vise à développer l'auto-concentration, le relâchement musculaire et l'évacuation des idées parasites.



LA SOPHROLOGIE DE GROUPE EN ENTREPRISE

En groupe (Minimum 5 personnes), les domaines d'applications de la sophrologie sont la prévention et le contrôle du stress, le retour de la confiance en soi, l'amélioration de la performance au travail.



SPÉCIALISTE SOMMEIL, STRESS ET ANGOISSE

06 64 69 75 45

16 rue Laporte, 33200 bordeaux
contact@fabien-naimi-sophrologue.fr
www.fabien-naimi-sophrologue.fr

Calme, d'une grande écoute, patient, je me suis formé* au métier de sophrologue pour proposer de l'accompagnement précis et adapté aux moyens de mes clients.

Je construis des protocoles sur mesure pour chacun d'entre eux, en suivant leurs objectifs et leur parcours d'accompagnement précis.

Je développe la conscience de l'individu à travers l'écoute et ses ressentis, afin de lui permettre d'accroître son potentiel et d'améliorer sa condition en cas de maladie ou d'amplifier son bien-être et sa respiration.