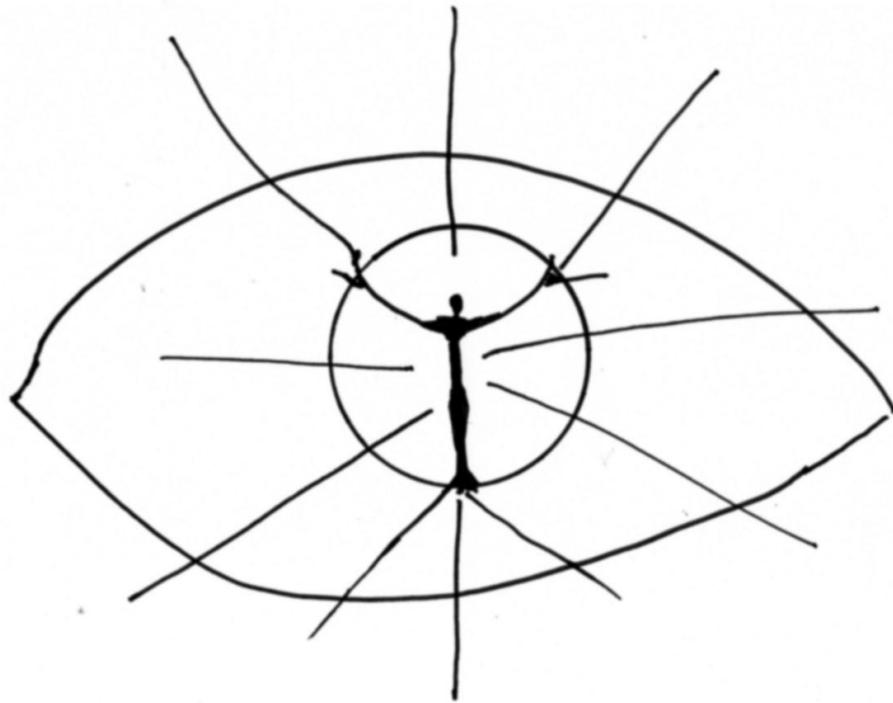


Nathalie LE BRUN-BAILLY

**SOPHROLOGUE**

Membre du syndicat des sophrologues professionnels

**ERGOTHERAPEUTE D.E.**

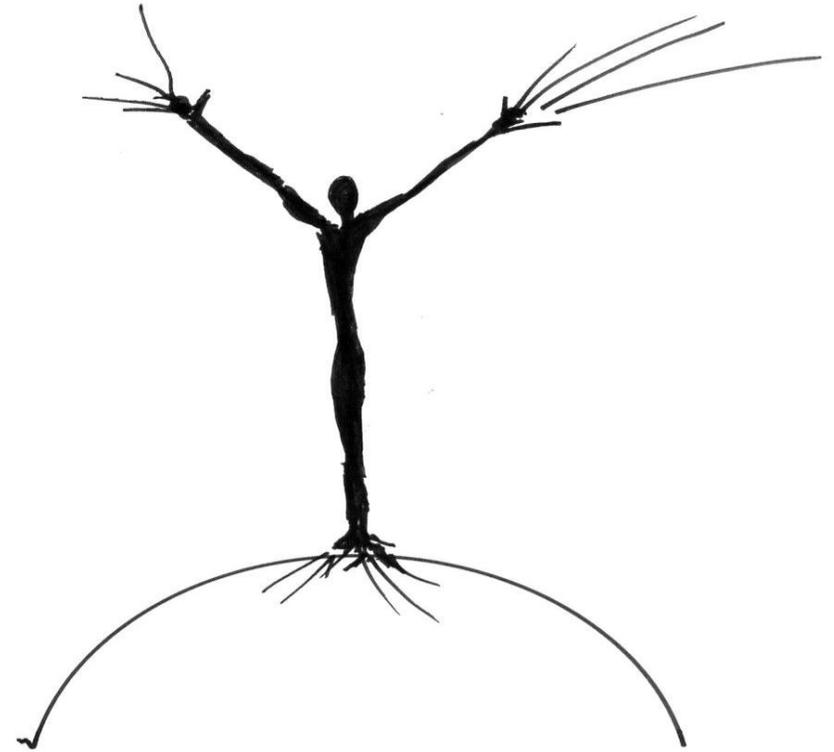


Séances individuelles et de groupes sur R.V.  
Ateliers et interventions thématiques sur devis.

20 avenue Foch 81200 Mazamet  
Téléphone : 06.23.10.05.85.

DEVENIR ACTEUR DE  
SON EQUILIBRE DE VIE

**LA SOPHROLOGIE**



Est un accompagnement efficace pour  
toute personne souhaitant acquérir,  
récupérer ou consolider son équilibre de  
vie.

## A QUI PEUT-ELLE S'ADRESSER ?

Méthode d'entraînement basée sur la respiration et le ressenti corporel, elle se pratique en séances individuelles ou de groupe, en position assise ou debout.

Elle apprend le relâchement musculaire et la détente.

Elle développe une nouvelle présence à soi, un nouveau regard positif et serein sur soi, sur la Vie.

Elle permet de dynamiser les ressources et capacités de chacun.

Elle ouvre ainsi les portes de l'Autonomie en tant qu'Être unique.

A toute personne ayant à affronter, traverser ou dépasser un changement de vie, une situation difficile : maladie, traitement éprouvant, intervention chirurgicale, deuil, séparation, échec, stress au travail, examens...

A toute personne dont le quotidien se trouve parasité par des troubles tels que : stress, anxiété, insomnies, somatisations, conduites addictives, phobies, dépression, conflits dans les relations, perturbation de la concentration, altération de la confiance ou de l'estime de soi.

A toute personne soucieuse d'améliorer la connaissance de soi, d'optimiser ses potentiels : performances, apprentissages, créativité, lâcher-prise, qualité dans les relations, harmonie de l'Être.