

ELISABETH SACCANI Sophrologie

Limours



Cabinet de consultation
à Forges-les-Bains

Activité SOPHROLOGIE COACHING EN MIEUX-ÊTRE

Limours & ses environs

07 78 86 34 06

elisabeth.saccani@sophrologie-fondamentale.fr

 sophrologie-fondamentale.fr



Les ateliers du mieux-être :

Vous voulez **vous libérer** de stress récurrent, d'anxiété, de phobies, de douleurs physiques, mentales ? Vous traversez une étape difficile dans votre parcours de vie ? Vous voulez vous **préparer mentalement** à un événement important à venir ?

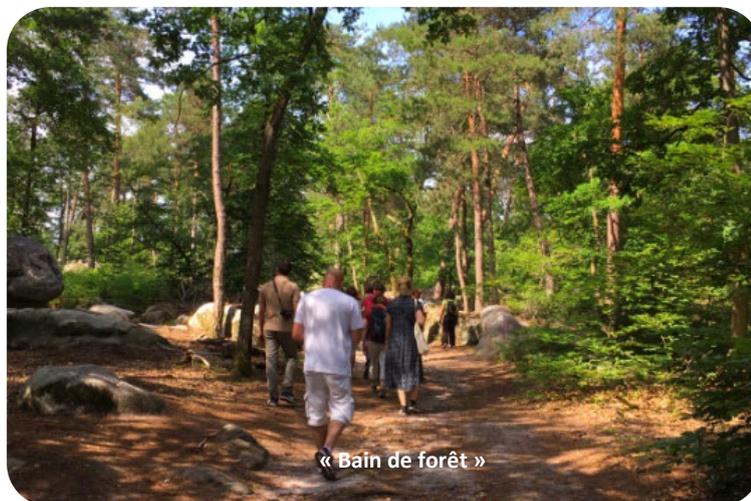
Elisabeth Sacconi, coach en mieux-être, sophrologue, diplômée en Sophrologie Fondamentale depuis 2004, vous accompagne lors de séances individuelles afin d'installer durablement l'accès à vos ressources intérieures.

Elle vous propose aussi, de venir **vous ressourcer et de booster votre moral** lors d'**expérience de « Bain de Forêt »** en alternant marche, pause, étirement, méditations, et dégustation en pleine conscience, en petit groupe dans les forêts avoisinantes.

Pour les **entreprises et les collectivités**,
Après avoir bien identifié avec vous vos besoins, vos valeurs, elle propose des stages évolutifs qui allient exercices de sophrologie et ateliers de communication authentiques et bienveillants, en prévention ou pour diminuer les tensions existantes, **diminuer l'absentéisme** et **favoriser la cohésion de groupe**.

Où : les séances se déroulent au cabinet d'ostéopathie
5 rue du Docteur Babin à Forges-les-Bains, à votre domicile et sur internet.

Tarif solidaire pour les étudiants et pour les personnes en difficulté.



« Bain de forêt »