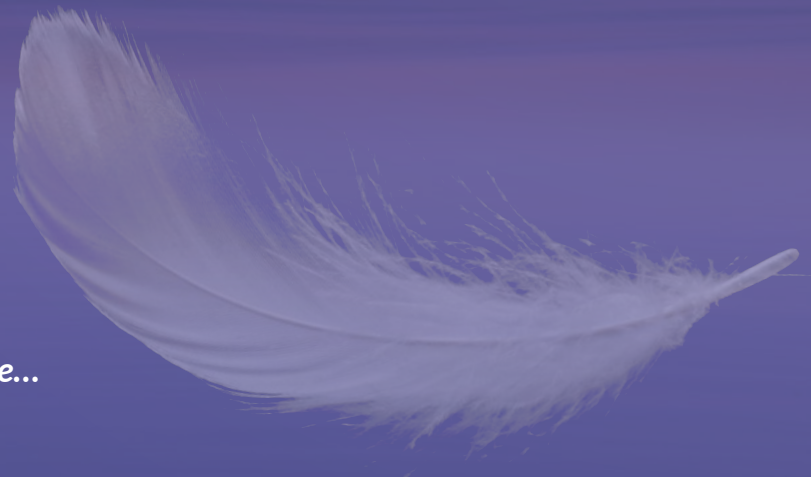


Tout ce que l'on n'exprime pas s'imprime...

Sandra Ubbiali
SOPHROLOGUE

*Lâcher-prise, confiance en soi,
estime de soi, préparation mentale,
douleurs, stress, angoisse, sommeil,
burn out, accompagner la grossesse, détente,
phobies, pulsions, addictions...*

***Enfants, adolescents, adultes, séniors,
sportifs, femmes enceintes, chefs d'entreprise...***
Une méthode pour chacun.



Bien-être / Scolarité

- Améliorer son sommeil
- Gérer le stress et ses émotions
- Lâcher prise
- Éliminer ses addictions (tabac....)
- Développer sa concentration, sa mémorisation
- Gérer la peur de l'échec
- Se préparer aux examens

Sport / Entreprise

- Maîtriser le stress et améliorer sa performance
- Favoriser la récupération
- Se préparer mentalement
- Prendre de la distance
- S'adapter aux changements
- Améliorer la confiance en soi
- Se préparer à un entretien
- Renforcer l'estime de soi

Santé / Grossesse

- Gérer la douleur
- Participer activement à son rétablissement
- Retrouver un comportement adapté en contrôlant ses pulsions ou phobies
- Accompagner à la procréation médicalement assistée
- Gérer les manifestations émotionnelles de la grossesse
- Se préparer à vivre sereinement la naissance
- Favoriser le lien avec bébé



Sandra Ubbiali

DIPLÔMÉE PAR L'IFS PARIS X^{ÈME}

La Sophrologie permet de se détendre, d'améliorer son bien-être.

Le Sophrologue transmet des outils personnalisés et adaptés pour répondre aux besoins des personnes afin de leur permettre de développer leur potentiel, renforcer leurs capacités internes et faciliter leur prise de conscience.



Sandra Ubbiali SOPHROLOGUE

7 impasse Courbet
25 115 POUILLEY LES VIGNES

Tél. : 07 81 81 00 19

Email : contact@sandra-sophrologie.fr
www.sandra-sophrologie.fr