



OPTEZ POUR VOTRE BIEN-ÊTRE AVEC L'AURA SOPHRO !

Titulaire d'une licence en psychologie, Laura Sanchez commence sa carrière professionnelle dans le commerce, milieu dans lequel elle consacrera, avec passion, 10 ans de sa vie : « J'ai toujours eu à cœur que mes équipes s'épanouissent et que mes clients se sentent bien ! » confie la jeune femme. C'est grâce à un licenciement économique que Laura envisage en ce début d'année une nouvelle carrière plus en phase avec ses valeurs profondes. La sophrologie : un nouveau métier qui lui permet d'allier passion, travail et bien-être !

QU'EST-CE QUE LA SOPHROLOGIE ?

Inspirée par l'hypnose, le yoga indien, le bouddhisme tibétain ainsi que le zen japonais, la sophrologie a prouvé son efficacité dans de nombreux domaines. Elle associe des exercices de respiration contrôlée, de relaxation dynamique (exercices alliant mouvements doux et respiration) ainsi que des visualisations positives et des moments de détente guidés par la voix du sophrologue.

LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL GRÂCE À LA SOPHROLOGIE

Sophrologue certifiée, Laura a étudié au centre de formation « Formaquiétude », basé à Grenoble. Elle y a acquis les compétences nécessaires pour vous accompagner au mieux vers un bien-être mental et physique. Spécialisée en bien-être au travail, Laura intervient aussi, en complément de son cabinet, en entreprise.

La sophrologie est une véritable technique de développement personnel et, à ce titre, elle peut être proposée aux salariés comme un véritable accompagnement au service du développement des compétences et du management de la performance. La sophrologie propose en effet des réponses concrètes qui permettent aux collaborateurs de gérer le stress, de prévenir le Burn-out mais également de retrouver leur énergie physique et mentale pour une récupération plus efficace.

LES BIENFAITS DE LA SOPHROLOGIE

Réduit le stress et l'anxiété, aide à mieux gérer ses émotions, à améliorer sa concentration et sa confiance en soi, la qualité de son sommeil, à réduire les douleurs chroniques, aide à traverser une étape difficile de sa vie et/ou se préparer à un événement important, à gérer ses phobies, à vous accompagner pendant la grossesse, et bien sûr à améliorer les performances au travail.

OFFRE DÉCOUVERTE

Laura propose des séances individuelles, de groupe, en entreprise ou en EHPAD et des ateliers sophro. Jusqu'au 12 octobre, votre séance découverte est au tarif de 30€ au lieu de 55€. Une bonne raison de venir essayer !



L'AURA
SOPHRO



INFOS PRATIQUES

9 rue Pierre Brossolette- 42300 Roanne
l.aura.sophro.bienetre@gmail.com
06 24 24 63 50

