

LA SOPHROLOGIE ACTIVE POUR

**METTRE EN SIGNIFICATION LE
POURQUOI DU MAL-ETRE**



**AGIR SUR LES STRUCTURES DU
PASSE POUR S'EN LIBERER**



**ACCEDER A DES RESSOURCES
PERSONNELLES ENCORE
INEXPLOITEES**



RESTAURER LA CONFIANCE



LIBERER VOTRE POTENTIEL

SOPHROLOGIE ACTIVE



TEMOIGNAGES

Merci Dominique pour votre gentillesse, votre patience, votre présence. Grâce au travail fait ensemble, je me sens vivante, apaisée, confiante et même jolie. Le chemin était long et sombre, avec vous il a été agréable, serein et plein d'amour. Ma nouvelle devise je vous la dois : « la vie est belle ».

Sandrine (Haute Savoie)

Il m'a fallu 3 ans pour franchir le pas et enfin appeler à l'aide. Guide fortement à l'écoute, elle m'a emmené au fond de moi-même, de mes peurs, de mes résistances, de mes chagrins, de mon désamour. Ce ne fut pas facile mais le bout du chemin valait l'effort de s'y aventurer. J'ai retrouvé la confiance, l'amour de moi-même pour poser un nouveau regard sur moi et les autres.

Claudine (Isère)

- ✚ GESTION DU STRESS**
- ✚ GESTION DES EMOTIONS**
- ✚ DESENSIBILISATION DES CHOCS
AFFECTIFS**
- ✚ ANGOISSES**
- ✚ DEPRESSION**
- ✚ PHOBIES**
- ✚ ANXIETE POST TRAUMATIQUE**
- ✚ TROUBLE DU COMPORTEMENT
ALIMENTAIRE**
- ✚ CONFIANCE EN SOI**
- ✚ THERAPIES DE COUPLES**
- ✚ PREPARATION AUX EXAMENS**

Coach en développement personnel

Faire face aux difficultés



Résoudre les problèmes



Développer sa mémoire



Gérer son temps



Atteindre ses objectifs personnels

DOMINIQUE COUFFRANT

Sophrologue et coach en développement personnel



Demain ne sera pas comme hier.

Il sera nouveau et il dépendra de nous.

Gaston Berger

Connaissez-vous la sophrologie active ?

*TROUVER
SON EQUILIBRE
INTERIEUR*

*SE SENTIR
BIEN DANS SA TÊTE
BIEN DANS SON CORPS*

OSER ÊTRE SOI

DOMINIQUE COUFFRANT

SOPHROLOGUE GENERALISTE

CONSULTATIONS INDIVIDUELLES

UNIQUEMENT SUR RENDEZ-VOUS

Contact : 06 73 73 53 07

www.sophrologie-active.fr

Manduel