

Découvrez la Sophrologie

la boîte à outils de la vie positive !

La **Sophrologie** est une pratique qui permet d'atteindre un **état profond de relaxation** corporelle et mentale en mettant en lien votre Corps et votre Esprit. En créant cette interaction, vous vous mettez à **l'écoute de vous-même**, des messages de votre corps, et vous activez et ancrez les ressources qui vous sont nécessaires pour atteindre votre objectif. C'est une **thérapie centrée sur vos besoins**.

L'équilibre au quotidien avec la Sophrologie



La **Sophrologie** produit des effets positifs sur les trois dimensions de l'être (physique, mental, émotionnel), y compris chez les personnes qui l'utilisent pour la **première fois**. Cette thérapie psycho-corporelle non tactile de **courte durée** ancre à **long terme** les nouveaux bénéfices.

10 minutes de sophro-relaxation = 2 heures de sommeil

Vos Séances individuelles ou entre amis en cabinet ou à domicile



Le nombre de séances est fixé en fonction de votre objectif à atteindre.

Un accompagnement ponctuel sur 3 séances est possible sur une problématique du quotidien récente ou en situation d'urgence.

Vous repartez avec une boîte à outils efficaces et réutilisables au quotidien !

Muriel Valentin Sophrologue Coach Professionnelle Certifiée



- Sophrologue Professionnelle formée à l'IFS
- Spécialisée en Gestion du Stress et en Préparation Mentale
- Master 2 Coach Professionnelle chez Linkup Coaching
- Spécialisée en Train coaching® à la Haute École de Coaching
- Formée à la MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)
- Formée aux outils des Pratiques Narratives
- Titulaire d'un diplôme d'état en Animation sociale et Médiation



Chambre
Syndicale de la
Sophrologie
Membre adhérent

Je me définis comme une **Révélatrice d'Épanouissement Personnel et Professionnel**.
Mon accompagnement repose sur l'écoute, la confidentialité, le non-jugement et vise à l'autonomie.

Contactez-moi pour une séance découverte !

**Minuit au Soleil**
Coaching & Sophrologie
Éclairez votre champ des possibles !

Tél : **06.33.25.66.63**
contact@minuitausoleil.fr
www.minuitausoleil.fr

RCS Paris 833 690 142
17 rue du Faubourg-Montmartre
75009 Paris



Ne pas jeter sur la voie publique