

# SOPHRO-MEDITATION



Je vous propose des séances de méditation, sophrologie, cohérence cardiaque, reiki avec des pratiques qui se sont adaptées au monde occidental.

## A qui s'adresse ces séances?

- Débutant ou confirmé et de tous âges!

**Horaire :** de 20h00-21h00

- Tous les mardis

**Date:** 07 JUIN AU 28 JUIN

## Tarifs:

- **Séance découverte offerte**
- **Soit participer à une séance selon votre temps, vos envies 15 euros/1 heure**
- **Soit 4 séances / tous les mardis pendant 1 mois /40 euros /renouvelable chaque mois. Paiement par virement ou cheque/ Chloé Nopre 5 rue de Sélestat 67300 Schiltigheim**

## Comment ça marche ?

Après votre inscription sur <https://www.chloe-nopre.com/contact> et votre paiement. Vous recevrez un lien pour vous joindre à la sophro-méditation, un identifiant et un mot de passe. Plus qu'à cliquer sur lien.

Je vous attend !!



## INFO SUPPLEMENTAIRE

Comme notre cœur manifeste nos désirs, il connaît la voie mieux que quiconque, alors restons centrés, observons, mettons en action, et ouvrons notre conscience.

C'est dans un mouvement simple, tranquille et paisible que l'homme trouve sa plus grande puissance.

C'est pourquoi je vous propose de méditer ensemble.

### **Mes outils:**

Les outils que je vous propose sont là pour vous aider à prendre de la hauteur, à créer un espace entre vous, vos pensées et vos émotions pour ne plus vous identifier à elles et devenir libre ( avec la pratique de la méditation, la sophrologie, la cohérence cardiaque).

**Bienfait #1** : La gestion du stress, de la pression et des émotions négatives.

Les outils permettent de se détacher de toutes nos émotions négatives et de mieux gérer notre rapport au stress.

**Bienfait #2** : Prendre du temps pour soi.

Un des fléaux de notre siècle, c'est le manque de temps... Tout va trop vite !

Et nous avons tendance à parfois oublier une personne très importante : nous-même.

Prendre un temps de pause en soi, être plus présent à soi et au monde.

**Bienfait#3** : Amélioration de la qualité de son sommeil.

Les études le prouvent: la qualité de notre sommeil influence de façon directe notre qualité de vie, notre humeur et nos niveaux d'énergie au quotidien.

En fait, une séance de 20 minutes de relaxation par la sophrologie équivaut à environ 2 à 3 h de sommeil. C'est d'ailleurs ce que pratiquent les navigateurs en solitaires qui ne peuvent pas dormir plusieurs heures d'affilée.