

# SOPHROLOGIE

Une séance individuelle dure environ 1 heure. Après un temps de parole pour définir l'objectif à atteindre, nous pratiquons une séance de sophro. Un enregistrement vous est remis pour vous permettre de refaire les exercices chez vous. Toutes les séances sont progressives, il est donc important de pratiquer régulièrement.

- Séance individuelle adulte, adolescent : 50 €
- Séance individuelle enfant : 40 €
- Forfait 5 séances de préparation à l'accouchement : 175 €
- Forfait 4 séances de préparation aux examens, entretiens etc : 160 €

Les séances individuelles se déroulent à votre domicile (Paris & alentours) ou en cabinet (Les Lilas & Romainville).

Vous pouvez aussi pratiquer la sophrologie en groupe.

**Pas de niveau pré-requis.  
Adultes ou adolescents,  
venez quand vous voulez !**

- Séance collective, 1 samedi sur 2,  
de 13H30 à 14H30 : 15 € sans engagement.  
Première séance de découverte à 10 €

- Ateliers thématiques (femmes enceintes, gestion du stress, sophro-ludique pour enfants...)  
Programme sur [www.sophroetstress.com](http://www.sophroetstress.com)

Les séances collectives se déroulent à l'Espace Lilas, 74 rue de Paris aux Lilas, M° Mairie des Lilas.

**Marjorie BELLANGER-BERTHELOT**  
Sophrologue caycédienne  
06 07 10 59 32  
[marjorie.berthelot@free.fr](mailto:marjorie.berthelot@free.fr)