

Sophrologie Dynamique®

Saison 2025-2026 - salle Enjoyoga

Rendez-vous de pratique régulière, en petit groupe. *Plusieurs formules possibles.*
Entraînement hebdomadaire sur toute la saison, le mercredi de 9h30 à 10h30. *Sur inscription.*

Cycles de plusieurs séances sur une thématique et dates prédéfinies. *Me contacter.*

Sommeil, stress, douleur, émotions.

Autres accompagnements selon vos besoins, vos projets.

Pour qui ?

Adultes, jeunes à seniors, novices ou ayant déjà pratiqué la sophrologie.
La méthode est simple, adaptable et accessible à tous.

Pour quoi ?

Pour prendre soin de soi, en prévention ou pour retrouver un équilibre corps-esprit, un mieux-être général.
Pour répondre à une problématique particulière, accompagner une période de transition de vie.

- Mieux vivre son corps, relâcher les tensions.
- Accueillir et ajuster ses émotions.
- Développer ses capacités, sa confiance en soi.
- Trouver les ressources pour un quotidien plus serein et agréable.

Comment ?

Ancrage, respirations variées
Automassages et mise en mouvement du corps

Avec qui ?

Corinne Beauchamp, Sophrologue à Niort.
Diplômée de SODY Formation,
Module complémentaire Sommeil.
Formée à la pratique du Yoga assis sur chaise auprès de la RVHY,
groupe de Recherche sur la Vieillesse et le Handicap en Yoga.

Tarifs par personne, pour un groupe à partir de 4

Séance ponctuelle, une heure : 15 €

Forfaits : 10 séances = 125 €, 27 séances = 297 €



Corinne Beauchamp EI - Sophrologue
12 rue du Collège, 79000 Niort
sophrologue-niort@corinnebeauchamp.fr

06 89 14 23 53 • www.corinnebeauchamp.fr

