



LE GOSIER

## La Sophrologie par Tania, pour un retour au bien-être

La sophrologie est une méthode psychocorporelle de bien-être qui nous permet de changer notre quotidien en guérissant les petits maux, lourds de conséquence, comme l'insomnie, les douleurs corporelles, la baisse de motivation, etc.

Publié le 25 avril 2022

Pour induire cette guérison, **Tania GONFIER** dispose d'un panel de techniques thérapeutiques, qui agissent sur le corps et le mental. Elle combine des exercices de relaxation dynamique, qui travaillent sur la respiration et la décontraction musculaire, et des sophronisations, qui sont des visualisations guidées ayant pour objectif d'améliorer la philosophie de vie ;



**on commence par une anamnèse, qui consiste en une série de questions sur la vie du patient, son travail, sa famille, etc, afin de mieux le comprendre, ensuite on l'amène au niveau sophroliminal, qui se situe en-dessous du niveau de veille habituel mais au-dessus du sommeil, afin d'effectuer les exercices de respiration, de concentration, de décontraction, en fonction du problème à régler..."**

Le patient est ainsi pleinement acteur de sa rémission, il acquiert à terme une meilleure connaissance de lui-même, retrouve son état de bien-être et son plein potentiel, pour affronter les défis du quotidien avec sérénité ; **"La séance dure entre 45 minutes et 1 heure, elle peut être individuelle ou en groupe (en famille ou en entreprise) afin de libérer la parole dans un contexte sain. Les enfants en tirent également énormément de bénéfice, dès l'âge de 5 ans, pour l'acquisition de la confiance en soi"**.

Téléphone : 0690 99-0745

Mail : tania.sophrologue@gmail.com

FACEBOOK : La Sophrologie par Tania



**COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION  
LA RIVIERA DU LEVANT**

93 Bd du Général de Gaulle  
97190 Le GOSIER  
0590 48 47 47  
carl@rivieradulevant.fr

**HORAIRE :**

lundi, mardi et jeudi :  
07h30 - 13h00 / 14h30 - 17h00 ;  
mercredi et vendredi :  
07h30 - 13h00