

ALEXANDRA GUINHUT
Sophrologue
Intervenante en gestion du stress



DÉCOUVRIR LA SOPHROLOGIE

Un accompagnement sur-mesure adapté à vos besoins

Être acteur de son bien-être au quotidien

Stimuler ses capacités : motivation, concentration, vitalité, confiance en soi

Se préparer à un challenge : compétition, examen, projet

Apprendre à réguler son stress et relâcher les tensions

Favoriser la récupération physique : sommeil, douleurs

POUR QUI ?

*Toute personne intéressée peut
pratiquer la sophrologie, sans
limitation d'âge ou de condition
physique.*

*La sophrologie Caycédienne est une
discipline naturelle permettant à
chacun de développer ses capacités
personnelles et d'améliorer son
quotidien.*

Alexandra GUINHUT
Sophrologue - intervenante en gestion du stress

8 Square de Tourville - 44470 Carquefou
06 15 24 11 81

alexandraguinhut@yahoo.fr



Sofrocay®
Académie internationale
de Sophrologie Caycédienne
être & mieux-être