

Se sentir bien dans sa tête et dans son corps



Gérer ses Émotions

Canaliser son Énergie

Améliorer et faciliter l'Apprentissage

*Lire, Écrire, Compter, Comprendre,
Mémoriser, s'Organiser.
Favoriser la Concentration,
l'Écoute et l'Expression.*

Retrouver le plaisir et le goût d'apprendre !



Alexandra GUINHUT

Sophrologue
Kinésiologue
Gestion du stress



Sofrocay
Académie Internationale
de Sophrologie Caycédiennne
être & mieux-être

Mon panier à outils

SOPHROLOGIE • C'est une discipline naturelle permettant à chacun de développer ses capacités personnelles et d'améliorer son quotidien à l'aide d'exercices corporels de tension/détente, respiration et visualisation.

KINÉSIOLOGIE • C'est une méthode destinée à favoriser un état de bien-être et d'équilibre physique, mental, émotionnel et social.

BRAIN GYM • L'éducation kinesthésique est une approche éducative qui utilise des mouvements et des activités motrices et artistiques pour développer le potentiel de vos enfants et vous même.

Sur rendez-vous

- En présentiel : à mon cabinet ou à votre domicile
- À distance : par téléphone ou en visio (skype, zoom...)

Tarif

- au cabinet > 1 h : 65€
- à domicile > me consulter
- à distance > 30 mn : 29€

8 Square de Tourville
44470 CARQUEFOU

06 15 24 11 81

alexandra.reussite@gmail.com

