

Sophrologie au Bourg

Stress

Libérez votre stress et prévenez les risques de burn-out

Pour les personnes prises sous le poids des responsabilités ou les personnes sensibles et anxieuses



Insomnies

Retrouvez un sommeil sain et récupérateur

Pour stopper les pensées qui tournent en boucle dans votre tête et faciliter l'endormissement



Etudes

Augmentez vos chances de réussite à vos examens

Gestion du stress et mindset de la performance pour passer vos examens dans les meilleures conditions

