



Du nouveau à Thézan des Corbières !!!

Au 13 rue du Moulin à vent vient de s'installer Madame Campana Katelyne sophrologue depuis 2010. Elle a décidé de s'installer dans notre région après avoir travaillé en région parisienne pour différentes réussites éducatives (service qui encadre les enfants en difficulté proposé par l'agglomération, plusieurs mairies qui travaillent ensemble), collèges, lycées et écoles primaires en plus de son cabinet.

« La sophrologie correspondait complètement à mes principes et mes valeurs. Quand j'ai découvert cette pratique cela m'est apparu comme une évidence »

Mais qu'est-ce que la sophrologie ?

La sophrologie est l'étude de la conscience en harmonie. Au croisement de la relaxation occidentale et de la méditation orientale, elle prend ses bases dans le yoga, le zen et la méditation.

Elle permet à chacun de trouver des ressources en lui-même et d'améliorer sa qualité de vie. La sophrologie se pratique debout, assis ou allongé, plusieurs méthodes peuvent être appliquées lors d'une même séance.

Au fil des séances, la personne va affiner ses perceptions, le schéma corporel se précise, le système nerveux se régule. On retrouve un meilleur maintien, on favorise sa concentration, l'équilibre psychique, soulage les traumatismes, les maux du corps, etc...

Si vous voulez en savoir plus n'hésitez pas à la contacter.

Sur RDV uniquement du lundi au samedi matin au 06.20.56.49.39