



Sophrologue diplômée RNCP
Praticienne en Reiki et Shiatsu

Géraldine Danjon

☎ : 06 64 03 68 86

✉ : mieuxvivre.sophro@gmail.com

💻 : sophro-mieuxvivre.fr

*A domicile de Grasse à la Colle sur loup
Ou en Cabinet à Mandelieu*



La Sophrologie, c'est quoi ?

La Sophrologie est une approche thérapeutique très efficace pour apprendre à mieux se connaître et améliorer son existence en portant un nouveau regard sur son présent et son avenir. Votre potentiel physique et mental étant reboostés, vous retrouvez un mieux-être au quotidien. Vous développez une conscience plus positive.

Gestion des douleurs

Gestion des émotions

Trouble du sommeil

Lâcher prise sur le stress

Développer ses performances mentales ou physiques

Accompagnement d'un traitement médical (maladies inflammatoires, dégénératives, cancer, pathologies mentales, auto-immunes, troubles ou suivi post-opératoire...)

La Sophrologie en EHPAD

La Sophrologie améliore globalement le quotidien des résidents en agissant favorablement sur le système immunitaire : libération des blocages et des tensions, amélioration de l'équilibre et du tonus, des troubles du sommeil, gestion des émotions, de la dépression liée au changement de vie, du stress lié à l'isolement du COVID19, stimulation des sens, relaxation mentale...

