



relax Inside



la sophrologie

..... Gérer le stress et retrouver l'équilibre

au quotidien

..... Relever des défis en toute sérénité

et ses champs

..... Vivre pleinement chaque instant

d'application

.....

Créée en 1960 par le Pr. Alfonso Caycedo, Dr en médecine et neuro-psychiatre colombien, la sophrologie est une méthode de relaxation qui aide chacun à développer une conscience de soi plus profonde au moyen d'un entraînement personnel basé sur l'équilibre du corps et de l'esprit.

- *Gestion du stress et des émotions;*
- *Libération des tensions corporelles et apaisement des douleurs chroniques;*
- *Renforcement de la confiance en soi, de l'estime de soi et des valeurs positives;*
- *Préparation aux examens (permis de conduire, examens scolaires et professionnels, etc.);*
- *Amélioration de la concentration et des capacités de mémoire;*
- *Accompagnement à la recherche d'emploi et reconversion professionnelle;*
- *Gestion de différents troubles (sommeil, alimentation, nervosité, angoisses, etc.).*

.....

Les autres prestations disponibles :



Bilans de carrière et reconversion professionnelle



Accompagnement et découverte de soi



Massage relaxant et sportif

.....

Adresse et contact

Cabinet « relax inside »
M. Camille Raetz
Fbg de l'Hôpital 25
2000 Neuchâtel
M. +41 79 283 33 67
E. info@relax-inside.ch

