



Se détendre

Réussir

S'épanouir

Sophrologie

L'équilibre
dans un monde en mouvement

Aurélie Namont

Tel. +49 (0) 179 547 35 92

sophrologie-hamburg.com

La sophrologie
est une méthode psycho-corporelle
qui améliore le bien-être individuel
en harmonisant le corps et l'esprit.

Elle associe
des exercices de respiration,
des mouvements simples
et des visualisations positives,
pratiqués dans un état
de profonde relaxation.

La sophrologie
aide à développer
de nouvelles perspectives,
à optimiser son potentiel
et à vivre plus consciemment.

Que ce soit pour améliorer son équilibre
intérieur, se préparer efficacement à des
examens ou des défis professionnels,
aborder sereinement des changements
de vie, accompagner une thérapie,
la sophrologie offre des bienfaits
concrets et durables.

Grâce à une pratique régulière, vous
apprenez à mobiliser vos ressources
intérieures pour mieux faire face aux
défis du quotidien.

Ses domaines d'application sont variés :
du bien-être personnel
au soutien dans le sport,
les métiers artistiques,
en passant par le secteur médical,
pédagogique et professionnel.

Réguler le stress et les émotions

Améliorer la qualité du sommeil

Renforcer sa confiance en soi et sa vitalité

Se préparer efficacement à un événement important

Améliorer ses capacités d'apprentissage

Développer sa mémoire et sa concentration

Stimuler son intuition et son imagination

Prévenir les risques psychosociaux

Accompagner des maladies psychosomatiques et chroniques

Réguler ses peurs et certaines addictions

Mieux définir ses valeurs, priorités, projets et besoins

Prendre du temps pour soi

PRESTATIONS - MEMBRES DE HAMBOURG ACCUEIL

La sophrologie est une méthode qui s'adapte à vos besoins et à vos objectifs.
Que vous optiez pour un suivi individuel, des séances de groupe, en présentiel, à domicile ou en ligne, vous pouvez choisir la formule qui correspond le mieux à votre mode de vie.

SÉANCES INDIVIDUELLES

1ère séance avec Anamnèse (Durée: 1 h 30)	80,-€ (90€)
Séances suivantes	70,-€. (75€)
Carte de 5 séances	325,-€ (360€)
Carte de 10 séances	630,-€ (700€)

ÉTUDIANTS - 25 ANS

1ère séance	70,-€ (80€)
5 séances	270,-€ (300€)
10 séances	500,-€ (550€)

SÉANCES EN BINÔME

COUPLES, AMIS, FAMILLE

1ère séance avec Anamnèse (Durée: 1 h 30)	54,-€ p. P. (60€)
Séances suivantes	45,-€ p. P. (50€)
Carte de 5 séances	200,-€ p. P. (225€)
Carte de 10 séances	380,-€ p. P. (420€)

SÉANCES DE GROUPE (1H30)

Carte de 5 séances	110,-€ (125€)
Carte de 10 séances	200,-€ (220€)

SÉANCES À DOMICILE HAMBOURG

Carte de 5 séances	individuelles 400,-€
Carte de 10 séances	individuelles 750,-€

groupes: tarifs à définir selon l'adresse