

*Sophie Vermandel*  
*Sophrologue*

**06.68.95.16.84**

07 rue de l'hospice  
77540 ORMEAUX

sophievermandelsophro.com  
sophie.vermandel.sophro@orange.fr

Membre adhérent

  
Chambre  
Syndicale de la  
**Sophrologie**

# Sophie Vermandel

## Sophrologue

*La sophrologie, pour qui ?*

*La sophrologie s'adresse à toute personne qui souhaite apprendre à gérer son stress et à voir la vie de façon plus positive. Pour les enfants, les adolescents et les adultes, cette discipline s'adapte aux besoins de tous. Elle se pratique en séance individuelle ou en groupe.*

- *Gestion du stress*
- *Lutter contre l'insomnie*
- *Lutter contre les crises d'angoisse, les phobies*
- *Gérer les douleurs, accompagnement dans la maladie*
- *Accompagnement durant la grossesse, à l'accouchement.*
- *Combattre certaines addictions*
- *Préparer un examen*
- *Préparer un entretien, une prise de parole en public*
- *Gérer les deuils, les séparations, les changements de vie...*
- *Apprendre à gérer toutes les situations générant du stress ou de l'anxiété*
- *Ou simplement pour :*
- *S'épanouir*
- *Se sentir bien*
- *Se sentir mieux*



06.68.95.16.84