



Julie  
Sophrologie

retrouvez moi au  
31 rue Barbenière  
38730 Val de Virieu



## Connaissance de soi

Découvrir ses ressources, s'épanouir, améliorer sa qualité de vie, la relation envers soi-même et les autres.



## Sérénité

Gérer le stress ou l'anxiété. Tempérer les conduites addictives. Aider à retrouver un état calme et de bien être.



## Relaxation

Préparer et accompagner la maternité, les interventions chirurgicales. Aide à soulager des pathologies (polyarthrite, Parkinson, etc...).



## Performance

Préparer un examen, un entretien ou une compétition, aider à la concentration.



## Autres prestations

Aromathérapie  
et fleurs de Bach

## Contact



07 49 16 51 56



lassenjulie0@gmail.com



@JULIESOPHROLOGIE



@SOPHROLOGIEJULIE