



Apprenez à gérer vos acouphènes grâce à la sophrologie

En séances de groupe chaque mercredi de 9h à 10h.

Je vous propose un protocole adapté aux acouphènes afin d'apprendre les techniques de relaxation, respiration et visualisations positives permettant de mieux vivre avec vos acouphènes et parfois les oublier.

Vous pourrez ainsi profiter de ces séances pour apprendre à gérer vos angoisses face aux acouphènes, lâcher prise, prendre du recul et défocaliser votre attention de ces bruits parasites.



Informations pratiques

Les exercices se pratiquent debout, assis et/ou allongé sur un tapis et un coussin fournis.

Prévoyez simplement un drap de bain pour protéger le matériel fourni et un plaid pour ne pas avoir froid. Vous n'avez pas besoin de tenue particulière, mais soyez à l'aise !

**Apprivoisez vos acouphènes et
améliorez votre confort de vie**

