

NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS AIDER

SECRÉTARIAT
PRISE DE
RDV

04 67 33 69 41

APPLICATIONS DE SOPHROLOGIE

Afin de vous accompagner au mieux dans votre démarche de sevrage tabagique, nous vous proposons quelques applications de sophrologie pour vous guider !

Ces applications proposent de la méditation, de la cohérence cardiaque, du yoga, des exercices de respiration...

Elles utilisent des techniques de relaxation basée sur la respiration, qui agissent sur le corps et sur le mental. Grâce à des exercices quotidiens, elles permettent à chacun de mobiliser ses propres capacités et de chasser ses tensions.



RespiRelax+
Gestion du stress
Les thermes d'Allevard



Mon Sherpa
Santé et remise en forme



Petit bambou
Serein et calme,
avec l'esprit clair.



Respirotec
Cohérence cardiaque



Calm
Méditer, dormir, se relaxer.



Zenfie
Méditation plein conscience