

Sylviane SEYVET Sophrologue



Permettez moi tout d'abord de me présenter.

Je m'appelle **Sylviane SEYVET**, et je suis

Sophrologue et praticienne en
réflexologie plantaire à Charentilly

J'accompagne des personnes en souffrance ,
physique ou mentale, dans leur recherche d'un
mieux être au quotidien. Mon travail consiste à
guider ces personnes, à les aider à trouver en
elles les ressources naturelles dont elles
disposent.

Le but est de rétablir l'harmonie, l'équilibre en-
tre physique et mental.

Le corps et l'esprit ne font qu'un !

La sophrologie

Et le permis de conduire

SEYVET Sylviane
24 allée du Gate Soie
37390 CHARENTILLY

06 82 66 54 81
contact@sylvianes.com
www.sophrorelaxation37.com



Sophrologie & Relaxation

Sylviane SEYVET

SOPHROLOGUE - RELAXOLOGUE DIPLÔMÉE

- **Détente nerveuse**
- **Gestion du stress**
- **Diminution de l'anxiété**
- **Confiance en soi**
- **Développement personnel...**

06 82 66 54 81

www.sophrorelaxation37.com



Spécial PERMIS DE CONDUIRE

24 allée du Gate Soie
37390 CHARENTILLY

Le permis de conduire



Passer son permis de conduire est une des étapes stressantes de la vie d'adulte. L'enjeu de l'examen, la maîtrise du véhicule, la gestion du trafic, les exercices et la présence de l'inspecteur peuvent causer des perturbations qui mèneront le candidat à l'échec

Préparer cet examen par anticipation en apprenant à gérer son trac est un excellent moyen de mettre toutes les chances de son côté.

Et les résultats sont probants !

En apprenant à se détendre, à utiliser sa respiration de manière efficace, en visualisant la phase de l'examen, le candidat arrive beaucoup plus serein devant l'examineur.

Il reste maître de ses émotions et donc de son comportement lors de l'épreuve

Apprendre à gérer ses émotions

Cette maîtrise du trac et de ses effets peut être acquise grâce à la sophrologie.

Respiration, relâchement musculaire et pensée positive sont trois techniques utilisées pour maîtriser son corps et ses émotions. Une maîtrise indispensable pour être à 100% de ses capacités jour de l'épreuve.

En sophrologie, quelques séances suffisent pour booster sa confiance et aborder les épreuves avec un mental d'acier



Les formules proposées

Express :

2 séances d'une heure pour se booster le jour J.

Classique:

5 séances de une heure pour bien se préparer à l'examen et arriver serein le jour J

Confort :

15 séances à répartir sur la durée de la formation afin de se préparer progressivement, selon un rythme adapté à vos besoins

Les tarifs

Chaque séance dure 1 heure. Son prix varie de 30 à 40 € net selon la formule choisie.

**Possibilité de partager les séances
à deux apprentis**

