



## Méditation Relaxation Prise de Conscience corporelle

Techniques de relaxation agissant de façon efficace sur le corps et sur le mental.

Pratiques simples mêlant sophrologie, techniques de respiration, de relaxation, méditation, yoga, ou encore, prise de conscience du mouvement, interaction avec la nature, toucher, massage si besoin.

Des outils d'expression de soi peuvent faciliter l'intégration de ce processus et aider à la mobilisation du potentiel évolutif et de la créativité de la personne (parole, dessin, écriture, land art, mandalas, sons, mouvements, musiques, danse, écorituels).

Ma méthode regroupe plusieurs pratiques de relaxation et de développement personnel. En groupe ou individuellement, elle permet de gérer son stress et ses angoisses efficacement.

**Séance individuelle ( 1h ) : 50 euros**  
**Séance individuelle ( 45 mn ) : 40 euros**  
**Séance individuelle ( 30mn ) : 30 euros**  
**Séance collective ( 45mn ) : 12 euros**



Laurence Bousquet  
06 24 26 20 42



Issanchou le haut  
12630 Agen d'Aveyron



lbousquet.therapeute@gmail.com



<https://laurencebousquet.com>