

## SOPHROLOGIE, VISUALISATION, MÉDITATION

- Exercice de relaxation et visualisation
- Sophrologie de base
- Sophrologie : Schéma corporel, le voyage
- Sophrologie : Déplacement Du négatif
- Sophrologie : Présence immédiate
- Sophrologie : Enfantement
- Méditation : Faire alliance avec ton corps et ta puissance de femme porteuse de vie
- Méditation sur l'enfantement
- Méditation sur la douleur lors de l'enfantement