



“ Il y a au fond de vous de multiples étincelles de potentialités ; elles ne demandent qu’un souffle pour s’enflammer en de magnifiques réussites ”.

Wilferd A. Peterson



Caroline Ramos

07 86 46 88 64

info.aucoeurdevousmeme@gmail.com

www.aucoeurdevousmeme.fr

- **Cabinet** : 63 Rue Houdan – Sceaux
- **A Domicile** : 92, 91 (Quartier de Palaiseau) et Paris Sud
- **En Visio** : (Zoom-Skype)

**Sophrologie
Yoga**

**Retrouver
Mieux-Être et Equilibre**

Caroline Ramos
**Sophrologue
& Professeur de Yoga**



En Cabinet - A Domicile - En Visio
Sur Sceaux, Palaiseau, Antony et
environ et Paris Sud

Tel : 07 86 46 88 64
www.aucoeurdevousmeme.fr

Sophrologie

Une méthode psycho-corporelle, qui vous connecte à votre plein potentiel et vous donne des outils pratiques à intégrer dans votre quotidien, pour aller vers plus d'équilibre et d'épanouissement.

Mouvements doux - Respiration et Visualisations positives



Je vous propose un accompagnement en toute bienveillance, adapté au plus près de vos besoins et objectifs du moment.

Ma bulle d'Oxygène



Bénéfique pour :

- Pour se libérer du stress de l'anxiété,
- Améliorer la confiance en soi,
- Se préparer à un événement : examens, entretien, prise de parole en public...
- Améliorer son sommeil,
- Se ressourcer,
- Mieux traverser certaines épreuves de la vie (séparation, perte d'emploi, burn-out...)
- Gestion de la douleur...

Adultes - Ados - Sénieurs

Yoga



Hatha Yoga : Pratique assez douce. Composée d'un temps dédié à la respiration, d'un enchaînement de postures et d'une relaxation finale.

Yin Yoga : Pratique très douce qui invite particulièrement à la détente et au lâcher prise. Axée sur la respiration et sur des postures d'étirement.

Yoga de la Femme : Pratique adaptée aux femmes, extrêmement respectueuse de ses besoins, de son cycle et pathologies typiquement féminines.

Yoga Prénatal et Postnatal - Formée à la méthode De Gasquet

Bienfaits :

Détente, lâcher prise, réduction du stress, se tonifier, se régénérer, mieux respirer, améliorer sa concentration, sa souplesse, cultiver la joie intérieure...

Une invitation à se reconnecter à soi, à son corps et à son esprit