



BÉRENGÈRE DANGÉ-ACHAIN UNE SOPHROLOGUE À ALFORTVILLE

Bérengère Dangé-Achain est diplômée de l'Académie de Sophrologie Caycedienne de Paris. En avril dernier, elle a ouvert son cabinet de sophrologie à Alfortville, le premier sur notre commune, grâce auquel les Alfortvillais découvrent aujourd'hui les vertus de cette discipline. La sophrologie est née dans les années 1960. C'est le professeur Alfonso Caycedo, neuropsychiatre, qui a créé cette discipline basée sur la respiration et la relaxation et dont l'objectif est de se sentir mieux dans son corps et dans sa tête. Fidèle à cette volonté première, Bérengère Dangé-Achain, sans se substituer à un médecin ou un psychologue, reçoit les adultes, les adolescents, les enfants et même les bébés, et les aide, grâce à un ensemble de techniques et de postures, à retrouver équilibre et bien-être, stimuler leurs capacités et acquérir une meilleure connaissance d'eux-mêmes. *"Je leur donne des outils, des clés qui vont leur permettre de trouver en eux les ressources nécessaires pour franchir des étapes difficiles ou améliorer leur quotidien."* Stress, problème de sommeil ou de confiance en soi : les raisons de pousser la porte de son cabinet sont nombreuses et variées... Tout autant d'ailleurs que les bienfaits que cette discipline encore trop méconnue peut vous apporter...

➤ CABINET DE SOPHROLOGIE

61/63 rue de Charenton

Sur rendez-vous au 06 12 25 38 78 ou sur le www.sophrologie94.fr

Lundi : 9h/18h - Mardi : 8h30/12h - Jeudi : 9h30/20h - Vendredi : 8h30/12h - Samedi : 9h30/18h

Séances de groupe les lundis et vendredis de 20h à 21h jusqu'en juillet

Nouveaux groupes et ateliers à thèmes dès septembre