



Alexandra BRIAND



sophrologue

Je suis Alexandra BRIAND, thérapeute psychocorporelle, j'accompagne les personnes qui sont débordées par une charge mentale trop importante ou un épuisement professionnel.

Je travaille la gestion du stress, l'estime personnelle, la confiance en soi, les répercussions du mal être sur la prise de poids et les difficultés du sommeil.

Je propose des séances individuelles au cabinet (Vias) et en visio, des ateliers et des conférences.

Tout ce qui a trait aux neurosciences et au fonctionnement du cerveau m'intéresse, rien ne peut être déconnecté du corps pour autant.

C'est pourquoi la sophrologie fait partie de mes outils, au même titre que le décodage biologique, l'EFT et l'énergétique chinoise.

Retrouvez moi sur Insta <https://www.instagram.com/sophrologie.resilience/> ou scannez ce QR CODE pour avoir accès à tous mes réseaux

