



Enora



Sophrologue

Diplômée de l'école Française de sophrologie de Montpellier

je vous propose des accompagnements personnalisés pour développer la connaissance de soi et mobiliser vos ressources intérieures afin de retrouver un quotidien plus serein.

Grâce à un ensemble de techniques simples et accessibles, la sophrologie vous aide à mieux gérer le stress et les émotions, à renforcer la confiance en vous et à améliorer la qualité de votre sommeil.

Spécialisé dans l'accompagnement parental et périnatal, je vous soutiens à chaque étape de votre chemin de vie, avec bienveillance et écoute."

