

Découvrez la Sophrologie

Une méthode à base de **relaxation**, d'exercices de **respiration**, de **mouvements corporels simples** qui permettent de **se sentir mieux** au quotidien

Préparer aux examens écrits et oraux

Améliorer la concentration

Renforcer la motivation

Améliorer la mémorisation

Développer la créativité

Lutter contre les conduites d'échec

Faciliter l'acquisition des gestes techniques

Anne-Marie CAMESELLA

Sophrologue

Formatrice à l'IFSI du CHU de Rouen

Bureau 2.6 au 2ème étage

anne-marie.camesella@chu-rouen.fr

Diplômée de la Fédération des Ecoles Professionnelles
en Sophrologie Ecoles de Normandie

