





**Avant-propos:**

Sachez que la Sophrologie ne remplace pas la Médecine traditionnelle.

Si vous êtes suivi par un Médecin traitant ou un spécialiste, la Sophrologie viens en complément à votre problème de santé et vous permet une amélioration plus rapide.

## **La Sophrologie, Qu'est-ce que c'est?**

Le terme "Sophrologie" vient du grec ancien et signifie "harmonisation de la conscience ". Inspirée de diverses pratiques ancestrales orientales telles que le Yoga, le Bouddhisme Tibétain et Zen, mais aussi des concepts thérapeutiques déjà connus comme l'Hypnose, la Psychanalyse, la Relaxation Progressive, la Méthode Vittoz, la Méthode Coué, le Training Autogène et la Thérapie Brève.

Cette discipline a été développée dans les années 60 par le Neuropsychiatre Alfonso Caycedo à Barcelone, Espagne.

La sophrologie se compose d'un ensemble d'exercices de respiration, de décontraction musculaire, et de visualisation positive.

L'objectif de la Sophrologie est avant tout de faire prendre conscience à celui qui la pratique de lors capacité à faciliter la guérison, à travers de la répétition des exercices donnés par le sophrologue.



## **Le Cabinet**

**Mon cabinet se situe au 131 rue de l'Église,  
Loubéjac, 82130 L'HONOR DE COS.**

Je suis proche de Montauban, Lamothe-Capdeville,  
Piquecos, Lafrançaise, etc.

Après 15 ans de travail dans une maison de  
retraite du Service Public Hospitalier, une  
réorientation professionnelle s'est imposé à moi.  
Plusieurs idées m'ont venu à l'esprit, aucune si  
satisfaisante comme la Sophrologie. Conseillé par  
mon médecin traitant, j'ai pratiqué la Sophrologie  
pour gérer mes douleurs .

Les bienfaits de cette pratique, m'a donné l'envie  
de devenir à mon tour Sophrologue.

Pour plus d'informations allez sur mon site:

**<https://sites.google.com/view/natalia-lecacheur-sophrologue/accueil>**

## **Autres propositions**

Dans mon pays d'origine, le Chili, j'ai été professeur des écoles et directrice.

Cette expérience me permet de proposer aux parents avec des enfants en échec scolaire ou des difficultés d'apprentissage, des soutiens scolaires personnalisés dans toutes les matières, du CP au 5ème.

**Pour plus d'informations  
contactez-moi au 0685180746**





Demandez rendez-vous au  
**0685180746**

Sinon sur la plateforme **resalib.fr/**  
**p/66815**

**N° de Siret: 853 749 349 00025**

## Horaires d'ouverture du cabinet

<b>Jours</b>	<b>heures</b>
lundi	9h à 19h30
mardi	9h à 19h30
mercredi	9h à 19h30
jeudi	9h à 19h30
vendredi	9h à 19h30
samedi	9h à 18h
dimanche	Fermé