

---

## DOUCES HEURES POUR SOI

---

VERONIQUE PLAUT

SOPHROLOGUE – AROMATOLOGUE – OLFACTOLOGUE 07 88 84 66 04  
Technicienne en Hypnose Ericksonnienne [veronique.plaut@orange.fr](mailto:veronique.plaut@orange.fr)

---

Véritable art de vivre au quotidien, LA SOPHROLOGIE est un outil d'évolution personnelle. Elle amène chacun à découvrir, expérimenter et développer ses propres techniques de détente et de mobiliser ses propres ressources et potentialités. Toujours en coordination avec la respiration et à partir de techniques simples aux postures très adaptables, les séances individuelles ou collectives sont réalisées dans le respect absolu de la réalité objective.

SEANCES COLLECTIVES\* : OISSERY LE VENDREDI DE 10H00 A 11H00

SEANCES INDIVIDUELLES : SUR RDV A MON CABINET (SAINT-SOUPPLETS)

---

L'AROMATOLOGIE, c'est l'art de préserver sa santé par les huiles essentielles... mais ça ne s'improvise pas, surtout pas ! On peut presque tout traiter avec l'aromathérapie : les maux du corps comme ceux de l'âme. Et surtout on peut s'offrir d'immenses plaisirs pour le bien-être général dans la vie de tous les jours... du maquillage aux produits d'entretien, en passant par tous les soins cosmétiques de toute la famille. Oui oui Messieurs même votre huile à barbe !

GROUPES : DEMANDEZ LE PROGRAMME\* DES ATELIERS 2019-2020

INDIVIDUELS : CONSULTATION SUR RDV A MON CABINET (SAINT-SOUPPLETS)

---

L'OLFACTOLOGIE vous offre de purs moments de pauses avec de belles odeurs qui plaisent, rassurent et apaisent... Elle est conseillée dans les troubles liés à l'émotionnel. Aussi, elle peut intervenir dans la rééducation de l'odorat. Elle propose également un genre de gymnastique de la mémoire qui pourrait ralentir la progression de certaines maladies ou qui permettrait de recouvrer peu à peu la mémoire dans d'autres pathologies.

INDIVIDUELS : CONSULTATION SUR RDV A MON CABINET (SAINT-SOUPPLETS)

---

\*DEMANDEZ LES BROCHURES 2019-2020 SUIVANTES :

- Planning des séances de groupe de sophrologie à Oissery,
  - Programme des ateliers d'initiation à l'aromatologie en groupe.
- 

Site "Douce Heures Pour Soi"

<http://veroniqueplaut-sophrologue.fr>