



Joëlle Vonlanthen

Art- thérapeute et sophrologue

L'art-thérapie permet de créer un lien entre la posture, la respiration, l'écoute musicale ou l'émission de son du client avec une création plastique.

La sophro-relaxation permet de changer de regard en positivant toute chose afin d'aborder plus sereinement le monde qui nous entoure :

- Confiance en soi
- Comportement à la maison et l'école
- Hyperactivité ou renfermement
- Colères, angoisses
- Concentration
- Changement de vie familiale
- Choix d'orientation
- Préparation aux examens
- Difficultés scolaires
- Inquiétudes, angoisses
- Relations