

## AUDIOS. Séances de sophrologie à la carte

[www.cerese.fr](http://www.cerese.fr)

contact : sandrine delrieu

[lecerese@gmail.com](mailto:lecerese@gmail.com)

---

Tous ces modules composent les CD d'une heure. Vous pouvez les commander ici de manière séparée, ce qui permet de faire des séances rapides quand vous en ressentez le besoin, en les téléchargeant par exemple dans votre téléphone portable.

Le prix du fichier correspond au temps de la séance X 0,60€ la minute.

Vous recevrez les fichiers son par mail au maximum 24h après votre commande (heure de bureau).

### **Séances permettant d'évacuer (un stress, des pensées obsessionnelles...)**

→ **Le déplacement du négatif** - 6 min 48 s - 3,90€

**Acheter**

### **Séances axées sur la conscience et la détente du corps**

→ **Le cou - Étirement des 4 côtés** - 17 min 17 s - 10,30€

**Acheter**

→ **Automassage 01** - 16 min 21 s - 9,70€

**Acheter**

→ **Automassage 02 (approfondi)** - 26 min 22 s - 15,70€

**Acheter**

→ **Tapotement alterné** (synchronisation hémisphères) - 11 min 57 s - 7€

**Acheter**

### **Séances associant visualisations et sensations**

→ **Le médecin intérieur** (auto guérison) - 14 min 15 s - 8,50€

**Acheter**

→ **La cascade** (régénération, énergie) - 24 min 14 s - 14,50€

**Acheter**

→ **Accueil d'une nouvelle ressource** (Sophro Respiration Synchronique) - 13 min 08 s - 7,90€