



• QU'EST-CE QUE LA SOPHROLOGIE ?

Une méthode simple visant la stimulation de nos ressources intérieures, nous permettant ainsi d'obtenir, avec un entraînement réel et sérieux, la réussite de nos objectifs.

Répondant à des règles et un cadre précis, elle possède des principes que nous appréhenderons ensemble au cours de notre pratique.

• COMMENT ?

Grâce à la pratique de relaxations dynamiques, d'exercices spécifiques et de notre respiration adaptée.

• LA SOPHROLOGIE, POUR QUI ?

Pour toute personne motivée et désireuse d'améliorer sa qualité de vie. La pratique de la sophrologie s'adapte à chaque âge de la personne (enfant, adolescent, adulte, senior) ainsi qu'à chacun de ses états (valide, fragilisé, handicapé).

• LA SOPHROLOGIE POURQUOI ?

- Rétablir une relation harmonieuse entre notre corps et notre mental.
- Développer nos capacités, ressources.
- Apprendre à prendre du recul et ainsi retrouver le plaisir de vivre l'instant présent avec confort.
- Stimuler notre libre arbitre



En d'autres termes donnons les moyens et des outils pour «redevenir vivants». Soyons conscients que nous possédons déjà toutes les ressources nécessaires à notre réalisation.

Un travail régulier en sophrologie nous en permettra un libre accès.

• QUAND ET DANS QUEL DOMAINE ?

A tout moment pour parfaire notre équilibre

- A chacune des étapes qui jalonnent notre parcours de vie :
- La préparation à la maternité, à la parentalité,
- Le monde de l'entreprise,
- L'enseignement,
- La préparation aux grandes mutations de notre vie (déménagement, maladie, retraite, deuil...),
- Dans le domaine clinique : accompagnement et suivi des personnes malades et de leurs aidants,
- Accompagnement en fin de vie.
- Travail sur la confiance en soi, l'estime de soi
- Accompagnement sur les conditions de travail
- Travail sur la cohésion d'équipe
- Communication et circulation de l'information



→ Elle peut être un sérieux atout lors du suivi d'une psychothérapie : Savoir se retrouver et apaiser le travail thérapeutique en travaillant sur l'adaptation, l'accueil d'informations nouvelles. La sophrologie offrira au patient la possibilité de garder un certain confort dans les ressentis sans tomber dans la douleur.

• COMMENT CELA SE PASSE ?

En séance individuelle ou en groupe selon vos attentes et besoins. Son apprentissage est simple. Sa pratique s'intègre à notre vie quotidienne et ne demande ni tenue ni condition particulière.

Chaque première séance en individuel est consacrée à nos présentations respectives :

- Exposez vos demandes, vos besoins, vos envies, vos attentes.
- Vous proposer plusieurs dynamiques, des possibilités, mon champ d'actions.
- Mise en place de votre objectif.
- Elaboration de notre cadre d'atelier, nombre approximatif de séances et la fréquence.
- Abord du prix et des modalités de paiement.