

Qu'est-ce que la SOPHROLOGIE ?

- ✓ Méthode psycho corporelle, exclusivement verbale et non tactile, qui agit sur votre corps, vos émotions et votre mental
- ✓ Elle fait appel à différentes techniques de relaxation comme la respiration contrôlée, la détente musculaire et la visualisation mentale
- ✓ Elle peut être utilisée comme technique thérapeutique pour répondre à un besoin spécifique ou de développement personnel au même titre qu'une activité bien être
- ✓ Accessible à tous, son champ d'application est très large...

Pourquoi la SOPHROLOGIE ?

« Parce que cette méthode va vous permettre de vous **détendre**, de **mieux vous connaître** : vous et vos émotions, de savoir ce qui est bon pour vous pour **stimuler vos capacités** et de **développer votre potentiel** afin **d'affronter sereinement les défis de la vie** »
« Parce que la Sophrologie deviendra un outil précieux pour **trouver ou retrouver une harmonie, un équilibre nécessaire à votre bien être** »
« Parce que tout simplement cela fait du bien de **prendre soin de soi...** »

Séances et tarifs

Séance individuelle :

Sophro accompagnement 1h**45 euros**
Sophro découverte Pack 3 séances**100 euros**

Séances de groupe :

Organisation des séances de groupe en projet

*Paiement à chaque fin de séance en **chèque** ou en **espèces***

*Les séances de sophrologie peuvent faire l'objet de prises en charge financières par les mutuelles ;
 Ces prises en charge sont conditionnées et il est important de bien connaître les critères à remplir pour pouvoir en bénéficier ;
 Contactez votre mutuelle pour de plus amples informations.*

Sophro accompagnement

Quand la sophrologie est utilisée comme technique thérapeutique grâce à un parcours d'accompagnement personnalisé ;
 Vivre un sophro accompagnement va vous permettre de **mettre en lumière et de savoir utiliser vos ressources personnelles pour trouver vos propres solutions et avancer vers votre objectif...** vous deviendrez alors l'acteur de votre bien être...
 Le parcours d'accompagnement commence toujours par **une première séance** pour **faire connaissance** : l'occasion pour moi de connaître vos besoins et de vous proposer un parcours d'accompagnement **personnalisé**. Un temps sera aussi consacré pour échanger autour de la Sophrologie et faire le point sur les modalités de votre accompagnement. Et vous vivrez bien sûr un temps de pratique !
 Plusieurs séances sont nécessaires pour atteindre votre objectif, leur nombre vous sera proposé à l'issue de la première séance.

Sophro découverte

C'est un pack de 3 séances pour découvrir les bienfaits de la sophrologie ;
 Au programme de ce pack découverte :
Séance 1 : Les premiers pas « détente et respiration »
Séance 2 : Éliminer les tensions physiques, émotionnelles et mentales
Séance 3 : Installer le calme et la sérénité

Au plaisir de vous recevoir dans mon cabinet, à bientôt...



Chambre
Syndicale de la
Sophrologie

Membre de la chambre syndicale de la sophrologie ; je pratique mon métier dans le respect du code de déontologie de la profession et des principes fondamentaux de la sophrologie.

« Cultivez votre bien être... »