**CAHIER DES CHARGES**

**I – PRESENTATION D’ENSEMBLE DU PROJET**

*A / Présentation de l’entreprise*

1. *Les valeurs*

L’entreprise à pour but de communiquer sur les bienfaits de la sophrologie. Je me suis engagée dans cette voie car j’ai découvert l’efficacité de la sophrologie et je souhaite transmettre mon expérience, mon savoir faire afin de : soulager des angoisses, aider à comprendre ses émotions et renouer son corps et son esprit pour atteindre ses objectifs.

Prendre soin de sa santé : la sophrologie une véritable discipline de prévention de santé.

Engagement / Passion / Bien-être / Bienveillance / Ethique / Déontologie / autonomie

1. *Le rôle du site professionnel*

Informatif : Me faire connaître, mes atouts et ma cible, mes tarifs, évènements

Interactif : Prise de rendez vous, espace personnel pour consulter ses exercices, contact

*B/ Les cibles*

Les adultes, les enfants avec ou sans profil neuro atypique, les sportifs

Particuliers, entreprises, associations, écoles

Centre d’intérêt : Bien être et performance

*C/ Les objectifs quantitatifs*

??

*D/ Le périmètre du projet Web*

France

**II – DESCRIPTION GRAPHIQUE ET ERGONOMIQUE**

*A/ Charte graphique*

1. Visuel des sources

Pour info ; visuel carte de visite



Sources : <https://pixabay.com/fr/>

1. *Police d’écriture*

Police type : cursive pour les titres, exemple :



Police écriture :

Calibri

1. Code couleur :

Blanc /Rose clair

Exemple de site internet :

<https://www.parolesdesophrologie.com/>

<https://www.labulledubienetre.fr/book-online?category=64b13b05-f98d-4209-8bda-f4709beef431>

*B/ Design et maquette*

(Lettres cursives) pour les Titres

Fond blanc

Photos



**TEROUINARD Aurélie**

**Sophrologue**

**Déplacement à domicile (37) ou en visio**

**Contact**

Créée en 1960 par le docteur Alfonso Caycedo, neuropsychiatre, la sophrologie est basée sur une attitude de vie et des techniques dynamiques et statiques.

Le mot sophrologie vient du grec :

SOS : harmonie, équilibre

PHREN : conscience, esprit

LOGOS : science, étude

C’est une pratique qui favorise un bon équilibre entre le corps, le mental et les émotions. Elle réunie des techniques de relaxation, de respiration, relâchement musculaire et de visualisation positive. Elle est notamment recommandée pour la gestion du stress et pour la détente.

Prenons soin de notre santé : la sophrologie une véritable discipline de prévention de santé.

**La Sophrologie**



Je vous accompagne dans l’évolution de votre objectif, pas-à-pas, chaque séance sera personnalisée. Je serai à votre écoute, sans jugement et en toute confidentialité.

Je me suis formée à l’école IFS (Institut de Formation à la Sophrologie), sur une période de 6 mois. Cette école est bâtie sur des valeurs fortes telles que l’éthique et la déontologie.

La sophrologie est une thérapie brève qui privilégie l’autonomie, pour cela, vous repartirez avec des fiches explicatives et des fichiers audios, ce qui vous permettra de poursuivre votre temps de pratique à la maison. Une séance de sophrologie se compose d’exercices dynamiques doux associés à une respiration contrôlée, et d’un exercice de relaxation avec de la visualisation positive et pour finir un temps d’échange afin d’exprimer vos ressentis.

**IMPORTANT** : La sophrologie ne substitue pas à un suivi ou un traitement médical.



**Pour qui et pourquoi ?**

***Les adultes***

* Gestion émotionnelle : stress, angoisse …
* Améliorer la confiance en soi
* Lâcher prise, prendre du recul
* Prévenir ou surmonter le burnout
* Relâcher les tensions musculaires
* Préparation à un évènement : examen, grossesse, prise de parole, mariage…
* Améliorer la qualité du sommeil

**Les adolescents**

* Gestion des émotions : stress, angoisses…
* Confiance en soi
* Accompagnement aux transformations du corps
* Aide à la préparation aux examens : Brevet, Bac, permis de conduire…





**Les enfants à partir de 6 ans**

Sophro ludique

(cahier de sophro, jeux, dessins)

* Apprentissage des émotions, de son corps et de sa respiration
* Gestion de l’hyperactivité
* Amélioration de la concentration et de l’attention

Certification de Spécialisation pour l’accompagnement avec ou sans neuro atypie réalisée avec la bulle du bien être





**Accompagnements sportifs**

* Motivation, concentration, confiance en soi
* Gestion du stress, des émotions et de la pression
* La respiration
* Relaxation et imagerie mentales



**Les tarifs**

Première Séance individuelle Enfant (1h00 à 1h30)

65€

Première Séance individuelle Adulte ou Adolescent (1h00 à 1h30)

60€

Séance Collective

Demandez un devis

Séance de suivi individuelle Enfant (45 min à 1hOO)

50€

Séance de suivi individuelle Adulte ou Adolescent (45 min à 1h00)

50€

Frais de déplacement à domicile : Déplacement compris jusqu’à 10 Km de Thilouze (37260) / 5€ par tranche de 10km supplémentaires.

Les frais de déplacement supplémentaires sont à ajouter au prix de la séance.

**Les évènements ateliers**

Sous forme de flyer

**Mon interface privilégiée**

(Espace client)

(Adresse mail et mot de passe)

Bibliothèque de photo des exercices personnalisés et audios a intégrer pour chaque client pendant son suivi



TEROUINARD AURELIE



Tél. 06….

THILOUZE

Fcb /insta..

**III/ DESCRIPRION FONCTIONNELLE ET TECHNIQUE**

*A – Arborescence du site*

Accueil (Image)

La sophrologie

Pour qui et pourquoi ?

* Les adultes
* Les adolescents
* Les enfants

Les tarifs

Les ateliers

Contact

Espace personnel

*B- Description fonctionnelle et technique*

* Espace dédié et protégé par un mot de passe (Espace client)
* Prise de contact (Fiche contact sans prise de rendez-vous)
  + Nom, prénom, Numéro de téléphone
  + Objet
  + (je ne suis pas un robot)
* Réservation à un évènement (ateliers)