Exemples de sites internet :

* pour le choix des couleurs et l’apparition des blocs sur la home : [https://www.happinessmaker.fr](https://www.happinessmaker.fr/)
* <https://www.lajoliesophrologie.com/à-propos> design et couleur (mais trop gros la home)
* Clareté de l’info : [https://celinemestre-sophrologue.fr/](https://celinemestre-sophrologue.fr/seances-adultes)
* Site de sophrologue :

<https://www.sophrologie-richely.com/>

<https://www.stephane-sophrologue.fr/>

<https://www.sophro-equilibre.fr/>

Nom du site :

daphnefenaux-sophrologie.fr

Police : roboto ?

Menu

1. La sophrologie caycédienne
   1. Qu’est ce que c’est ?
   2. Les différents champs d’application
2. Accompagnements
   1. Les consultations
   2. Ateliers collectifs
   3. Programme pour entreprise
3. Qui suis-je ?
4. Vos témoignages
5. Tarifs
6. Contact et plan d’accès

→ Home :

* Bandeau illustration
* Ma démarche
* Les accompagnements (trois rectangles)
* Témoignages
* Contact & plan d’accès

**HOME**

**Bandeau :**

Vidéo nature en mouvement avec la phrase “Se mettre en mouvement pour un retour à soi”

**Ma démarche**

Je vous accompagne dans votre cheminement grâce à la sophrologie, selon la problématique rencontrée. La sophrologie caycédienne a été créée par le Pr Alphonso Caycedo, neuropsychiatre. Cette méthode, dite psychocorporelle, a pour objectif de cultiver le potentiel et la sérénité de chacun, par l'entraînement sophrologique.

La sophrologie se base sur la mise en mouvement de la conscience, c’est-à-dire l’observation des phénomènes du corps et de l’esprit. En sophrologie, on ne s’intéresse pas au “pourquoi”, on observe et accueille simplement ce qu'il se passe en nous.

**Les accompagnements**

Trois rectangles cliquables qui renvoient aux trois pages :

Accompagnement individuel

Ateliers collectifs

Programme pour entreprise

**Témoignages**

*(cf plus bas)*

**Contact et plan d’accès**

*(cf plus bas)*

**Accompagnements**

* 1. Les consultations individuelles

Les consultations individuelles s’organisent de la manière suivante :

*mise en page avec deux carrés :*

**1.**

Une première consultation d’environ 1h30, dont les objectifs sont les suivants :

* Prendre connaissance
* Comprendre la problématique rencontrée
* Fixer un ou des objectifs
* Découvrir la sophrologie par une première pratique courte

**2.**

Les séances suivantes seront composées de pratiques visant à accéder à votre objectif, de temps d’échange relatif à votre entraînement personnel.

*En dessous des deux carrés, centré :*

Selon vos objectifs et votre situation personnelle, le nombre de séances peut varier entre 5 et 7 séances, ou plus.

*Il faut que je crée les deux textes pour les ateliers collectifs et programmes pour entreprise.*

**La sophrologie caycédienne**

**Qu’est ce que c’est ?**

Un entraînement du corp et de l’esprit

La Sophrologie Caycédienne est un entraînement personnel basé sur des techniques de relaxation dynamique et d’activation du corps et de l’esprit, pour renforcer leur présence dan le moment présent. Elle a pour objectif le renforcement des attitudes positives au quotidien.

Elle participe activement à la gestion du stress et des émotions négatives qu’elles soient d’origine professionnelle ou personnelle. La pratique régulière de la Sophrologie Caycédienne permet d’optimiser ses propres capacités au quotidien, de façon autonome et dans le respect de la personnalité de chacun.

Elle comporte des applications spécifiques dans les branches clinique, sociale, pédagogique et peut également être utilisée dans l’entreprise comme dans les milieux artistiques et sportifs.

Découvre sérénité et mieux-être

“Une nouvelle conscience de soi” : la pratique régulière de la Sophrologie Caycédienne favorise le développement de la perception positive du corps, de l’esprit, des états émotionnels et des valeurs personnelles. Cette découverte permet peu à peu une transformation positive de l’attitude envers soi-même et envers les autres.

Selon les objectifs recherchés les techniques sophrologiques sont porteuses de sensations de vitalité et d’énergie ou au contraire de relâchement des tensions et de sérénité. Certaines permettent d’activer la concentration sur un objectif précis ou un souhait personnel.

*© Sofrocay*

(non-finalisé)

**Les différents champs d’application**

* Gestion des émotions
* Gestion du stress
* Dépressions – Burn-out – Bore-out
* Angoisses – Peurs
* Confiance et estime de soi
* Maternité – PMA – Adoption
* Préparation mentale examens-concours
* Épreuves de vie – changements importants
* Troubles du sommeil
* Addictions – arrêt du tabac
* Troubles apprentissage concentration et mémoire
* [Gestion des douleurs](https://www.sophie-varaine.fr/douleurs-traumatiques/)
* [Douleurs traumatiques](https://www.sophie-varaine.fr/douleurs-traumatiques/)
* Fibromyalgie
* Endométriose
* Acouphènes, hyperacousie, vertiges Ménière
* Cancérologie et traitements lourds
* Diabète de type 1 et type 2
* Sclérose en plaques
* Polyarthrite rhumatoïde
* Maladie de Crohn
* Hypertension artérielle
* Migraines
* Maladies de peau
* Préparation et accompagnement chirurgie

**Qui suis-je ?**

***A une époque du “toujours plus” et “toujours plus vite”, il me paraît primordial de revenir à l’essentiel.***

Fille de médecin et de sage-femme, j’ai incontestabllement hérité mon envie d’aider l’autre de mes parents. Être disponible, donner les clés pour une meilleure santé et un mieux-être, accompagner, voilà ce qui m’anime depuis mon adolescence.

S’investir dans une relation d’aide demande une maturité. Le besoin d’acquérir de l’expérience, tant sur le plan professionnel que personnel, s’est tout d’abord présenté à moi. Mon expérience professionnelle s’est orientée autour de la santé et de la prévention. J’ai acquis mon expérience dans ce domaine au sein de la Fondation PiLeJe, dont l’objectif est de promouvoir la santé durable en abordant les thématiques de la nutrition, l’activité physique et la gestion du stress et du sommeil.

Au contact des professionnels de santé, la construction de projet et l'organisation d’action destiné au grand public étaient au cœur de mon quotidien.

Dans ce cadre, j’ai redécouvert la sophrologie à travers l’organisation d’ateliers autour de plusieurs thématiques : initiation à la sophrologie, appréhension des émotions, problématiques liées au sommeil, cohérence cardiaque…

Auparavant, je m’étais tournée vers un sophrologue en consultation individuelle, pour une problématique liée à mon parcours personnel.

A travers cette expérience, la sophrologie m’est apparue comme un véritable outil accessible et adaptable à tous, riche pour soi et dans son rapport au monde.

A travers la mise en place de consultation, je prends l’engagement envers mes clients de poser un cadre de travail et d’échange **respectueux et d’écoute**, qui permettra à chacun de se sentir accompagné dans la découverte et la pratique de la sophrologie.

**Formation**

J’ai été certifiée sophrologue après une formation menée au sein de l'Académie de Sophrologie Caycédienne de Paris (membre de la Fédération Française des Écoles de Sophrologie Caycédienne).

Je me suis formée en tant que secouriste en santé mentale.

**Vos témoignages :**

<https://www.sylvie-guitton-sophrologie.fr/prendre-rendez-vous-sophrologue-caycedienne-a-paris-13>

Quelque chose comme ça qui coulisse tout seule (mais possibilité avec la souris quand même) et en plus moderne !

* possibilité de laisser directement un avis sur le site ?

**TARIFS :**

Première consultation (1h30) : 70

Consultation de suivi (1h) : 60

***Certaines mutuelles prennent en charge les séances de sophrologie.***

**Contact et plan d’accès :**

**Prise de rendez-vous**

**Consultations les vendredis et samedis**

Prendre rendez-vous avec crénolibre

Adresse du cabinet :

10 allée de Bouvines

93320 Les Pavillons sous Bois

Tél : 06 86 27 08 45

Mail : [daphnefenaux-sophro@gmail.com](mailto:daphnefenaux-sophro@gmail.com) (ou possible nom de domaine ?)

(+ Plan sur maps)

(+ remettre en dessous les 3 carrés des 3 types d’accompagnement)

**Mentions légales**

**Il en faut ??**

A FAIRE :

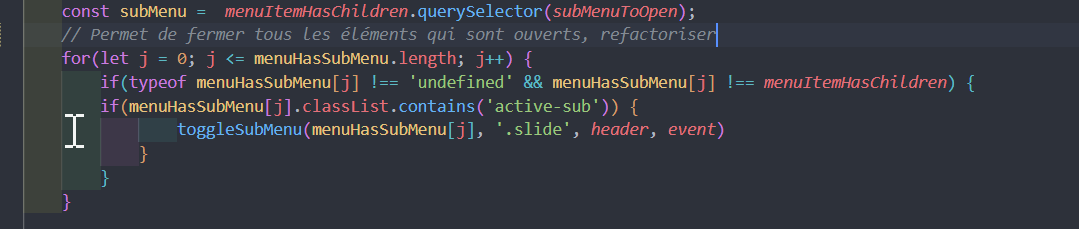
- Changer le burger menu en croix au click

- redessiner le menu pour qu’il ne sorte pas du cadre de l’écran : ok

- Centrer les éléments de la nav dans le header : ok

- Chercher des idées pour habiller le site

- refactoriser cette partie pour rendre ‘natif à la fonction’

****

- créer une fonction pour reparamétrer la taille du header quand élément cliqué.

- adoucir transition au moment du resize du header.