***A propos - Prendre rendez-vous - 06.79.20.63.62 - Contact***

***Facebook – Instagram***

|  |  |
| --- | --- |
| LOGO | ***LÉTITIA SISSOKO***  ***SOPHROLOGUE ET***  ***PRATICIENNE EN HYPNOSE*** |

***Accueil – Pratiques et approches - Infos pratiques -***

*Vous souhaitez une vie plus harmonieuse, équilibrée ? N’attendez plus !*

*Activez, expérimentez, vivez et découvrez le bien-être caché en vous*

*Pour atteindre vos objectifs, je vous propose deux méthodes simples, accessibles et ouvertes à tout public*

|  |  |
| --- | --- |
| ***LA SOPHROLOGIE***  C’est une rencontre de l’esprit et du corps. Une méthode thérapeutique psychocorporelle non tactile, conçue en 1960 par Alfonso Caycedo, neuropsychiatre et inspirée de techniques occidentales et orientales. L’objectif est de vous aider à retrouver un état de bien-être au quotidien et de développer votre potentiel. En pratique, elle associe des mouvements doux à la respiration contrôlée et des visualisations personnalisées positives. | ***L’HYPNOSE ERICKSONNIENNE***  C’est une technique faisant partie des thérapies brèves développée en 1980 par Milton Erickson, psychiatre et psychologue qui vise à modifier légèrement l’état de conscience afin d’accéder à l’inconscient. Cette méthode se base sur le postulat que l’individu possède en lui les ressources nécessaires pour faire face à toutes les situations. L’objectif est de vous permettre de puiser en vous les ressources nécessaires à la résolution de votre problème. |

***Je personnalise des séances de sophrologie et d’hypnose en fonction de vos besoins***

Ces deux techniques s’adaptent pour **les enfants** (à partir de 6 ans), **les adolescents, les adultes et les personnes âgées.**

Les séances se déroulent en présentiel :

* au cabinet à Saint-Herblain
* à votre domicile à Saint-Herblain et ses environs
* par visioconférence (sous condition d’une bonne connexion internet)

***SOPHROLOGIE OU HYPNOSE ?***

Ces deux méthodes bien que différentes sont complémentaires. L’une utilise des techniques faisant appelle à la conscience et s’appuie sur la connaissance de vos facultés physiques, mentales et émotionnelles, il s’agit de la sophrologie. Alors que l’hypnose, se porte directement sur votre inconscient.

La sophrologie vous permet de créer, d’obtenir une « boîte à outils » pour être autonome dans votre pratique et prendre conscience de votre état physique, émotionnel et mental. L’hypnose vous donne l’opportunité d’atteindre directement la source de votre problématique en utilisant le subconscient.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***POINTS COMMUNS*** | | ***DIFFERENCES*** | |
| . la voix  . la visualisation  . l’état modifié de conscience | ***SOPHROLOGIE***  . s’intéresse à la conscience  . devenir autonome au quotidien  . se focalise sur la personne  . intervient sur le corps et l’esprit | | ***HYPNOSE***  . s’intéresse à l’inconscient  . se focalise sur la problématique |

***En résumé :***

* **la sophrologie** sera plutôt indiquée pour des personnes qui souhaitent découvrir leurs propres ressources, s’ouvrir et améliorer leur qualité de vie
* **l’hypnose** sera plutôt utilisée pour retrouver l’origine d’un comportement problématique dans l’objectif de le modifier

***COMMENT CHOISIR ENTRE LA SOPHROLOGIE OU L’HYPNOSE ?***

Contactez-moi et parlons-en ensemble ! En fonction de votre problématique et de vos besoins, je vous aiderai à définir la technique qui correspondra le mieux à votre demande et vos objectifs.

(Pratiques et approches) Sophro individuelle

***QU’EST-CE LA SOPHROLOGIE ?***

C’est une technique psychocorporelle non-tactile, créée en 1960 par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo. Cette méthode s’inspire d’une part, de techniques occidentales comme l’hypnose, la psychanalyse, la méthode Coué, la relaxation progressive et le training autogène. D’autre part, de techniques orientales que sont le yoga, le bouddhisme tibétain et le zen japonais. Cette méthode a pour objectif d’harmoniser le corps et l’esprit.

Pour amener la détente etfavoriser l’émergence des ressentis, la sophrologie utilise 3 outils principaux que sont techniquement **le relâchement musculaire** associé à **la respiration contrôlée** puis **la visualisation mentale**.

**L*a sophrologie ne peut en aucun cas se substituer à un traitement médical, ni à aucune autre thérapie clinique***

***LES DOMAINES D’APPLICATION***

***La sophrologie s’exerce dans 4 domaines d’application***

|  |  |
| --- | --- |
| ***AMELIORATION DU QUOTIDIEN*** | ***PREPARATION MENTALE*** |
| . Gestion du stress et de l’anxiété : développer sa capacité d’adaptation aux changements personnels, professionnels  . Gestion des émotions : hypersensibilité, colère, tristesse…  . Gestion du sommeil : améliorer la qualité de son sommeil (problèmes d’endormissement, réveils nocturnes…)  . Mieux communiquer avec les autres  . Développer son autonomie  . Développer la concentration  . Développer la mémoire  . Développe la créativité  . Faire émerger ses ressources  . Estime de soi  . Confiance en soi  . Affirmation de soi | . Préparation aux examens : bac, permis de conduire…  . Préparation à un entretien professionnel  . Prise de parole en public  . Préparation à une compétition sportive  . Préparation scénique  . Préparation à des examens médicaux ou une intervention chirurgicale |
| ***ACCOMPAGNEMENT D’UN TRAITEMENT MEDICAL*** | ***ACCOMPAGNEMENT DE COMPORTEMENTS PATHOLOGIQUES*** |
| . Gestion de la douleur : mal de dos, maladie de peau, fibromyalgie, sclérose en plaques, maladie de Parkinson, cancers, brûlures, dépressions, acouphènes, burn-out… | . Boulimie  . Anorexie  . Addictions : alcoolisme, drogues, médicaments, tabac  . Agoraphobie  . Claustrophobie  . Phobie des transports  ***La sophrologie ne se substitue en aucun cas à un avis ou traitement médical. Seul un médecin est habilité à diagnostiquer et prescrire.*** |

***COMMENT SE PRATIQUE LA SOPHROLOGIE ?***

***Déroulement d’une séance individuelle***

La sophrologie est ouverte à toutes sortes de publics. J’accompagne les enfants, les adolescents et les adultes. Sa pratique ne nécessite pas de tenue particulière, il faut juste se sentir à l’aise et confortable dans ses vêtements pour pouvoir être libre de ses mouvements. Il s’agit d’une technique qui se pratique en position debout ou assise. Toutefois, en cas de douleurs ou difficultés physiques, je peux adapter les exercices selon la contrainte.

En cabinet comme à domicile, une séance individuelle se déroule ainsi :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Un temps d’accueil et d’écoute***  \*  Lors du 1er rendez-vous, je recueille les informations relatives à votre problématique  **Ensemble, nous définissons votre objectif** | ***Un temps de pratique***  ***\****  ***Relaxation dynamique***  Généralement en posture tonique, les yeux fermés, je vous propose des exercices doux associant la respiration contrôlée et le relâchement musculaire  ***Relaxation statique***  En posture statique, dans un état de détente profonde et proche du sommeil, je vous invite grâce à une relaxation de tout le corps, à expérimenter la visualisation positive pour créer, remémorer, ancrer et pérenniser vos sensations et ressentis positifs | ***Un temps d’échange***  ***\****  Je vous invite à exprimer vos ressentis et sensations avec sans jugement et avec bienveillance |

Je propose des accompagnements individuels et personnalisés. Le premier rendez-vous consacré à réaliser un bilan, débute par une séance qui va nous permettre :

|  |  |
| --- | --- |
| . ***d’identifier*** votre problématique, en clarifiant  vos besoins et vos attentes  . ***de formaliser***l’objectif de votre accompagnement | **. *de prendre connaissance*** des bases et principes  de la sophrologie  **. de participer** à une séance découverte pour expérimenter la technique |

Au terme de cette première rencontre, je m’engage à préparer un protocole qui pourra être adapté tout au long de votre progression, en fonction de vos ressentis et de vos résultats à chaque séance.

***Ce qu’il faut retenir*** :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| La sophrologie est efficace à condition de s’entraîner régulièrement en dehors des rendez-vous.  Pour faciliter votre entraînement en autonomie, je vous propose d’enregistrer les séances et de vous transmettre les exercices de relaxation dynamiques sous format papier ou d’un carnet de sophrologie | Un accompagnement sophrologique varie entre 8 et 12 séances selon l’objectif de votre problématique | Une séance de sophrologie dure 1 h (le 1er rendez-vous peut durer jusqu’à 1h30) et de préférence sur une fréquence hebdomadaire |

Au cours des séances, l’alliance c’est-à-dire la confiance mutuelle que nous aurons créée ensemble et une pratique régulière favorisera le processus de transformation.

(Pratiques et approches) Sophro groupe

***LA SOPHROLOGIE EN GROUPE***

La sophrologie peut se pratiquer en groupe, toutefois, elle reste générale dans son approche. Elle est aussi efficace qu’en séance individuelle, à condition de s’impliquer totalement dans le projet commun.

Pour des séances de groupe, je propose de travailler dans le cadre d’un stage sur des thèmes généraux tels que la **gestion du stress, l’équilibre émotionnel, la surcharge mentale, la confiance en soi, préparation aux examens**…

Les séances de groupe sont construites conformément au besoin commun défini par le thème proposé. Grâce à une pratique régulière, les stagiaires constateront rapidement des bienfaits significatifs et pérennes dans leur vie quotidienne.

**Stage à la demande :** Je peux organiser des stages collectifs sur demande, si vous êtes un groupe de 3 à 6 personnes déjà constitué.

Pour chaque stage, les participants recevront gratuitement :

. un carnet de suivi dans lequel vous retrouverez les exercices réalisés ensemble et le déroulement de votre progression

. des enregistrements audios pour faciliter l’entraînement

***Une inscription en stage, implique une participation régulière à l’ensemble des séances. Pour chacun des thèmes, il faut prévoir 8 séances à raison d’une séance par semaine de préférence.***

Infos pratiques

***LE CABINET***

***5 avenue de la République – 448 800 – SAINT-HERBLAIN***

***06-79-20-63-62 – letitiasissoko.sophrologie@gmail.com***

**PHOTOS DAMIEN DU CABINET + CAPTURE PLAN**

TRANSPORTS EN COMMUN :

- **Bus C6, C20 :**  Arrêt "Le Nain" à 1 minute à pied du cabinet

- **Tram ligne 3** arrêt "Beauséjour" puis prendre le **C20**

VOITURE : possibilité de se garer devant le cabinet

VÉLO : possibilité de laisser son vélo dans le garage

***TARIFS***

***(en cabinet ou à distance)***

***SEANCES INDIVIDUELLES***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***ADULTES***  **La 1ère séance : 1h30 - 60 euros**  Séances suivantes :  1 heure - 50 euros  ***Prendre rendez-vous*** | ***ADOLESCENTS***  **La 1ère séance : 1h - 50 euros**  Séances suivantes :  1 séance : 45 à 50 minutes – 40 euros  ***Prendre rendez-vous*** | ***ENFANTS***  **La 1ère séance : 1h - 50 euros**  Séances suivantes :  1 séance : 45 minutes – 40 euros  ***Prendre rendez-vous*** |

***SEANCES EN GROUPE***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***ADULTES***  20 euros  1 séance : 1 heure  ***Prendre rendez-vous*** | ***ADOLESCENTS***  *15 euros*  *1 séance : 45 minutes*  ***Prendre rendez-vous*** | ***FAMILLE***  *15 euros*  *1 séance : 45 minutes*  ***Prendre rendez-vous*** |

*Si vous ne pouvez pas vous déplacer, j’interviens à votre domicile dans le secteur de Nantes Nord et centre-ville - Orvault - Saint-Herblain avec une majoration de 5 euros par séance.*

Je propose sur justificatif pour les séances individuelles, **-20 %** pour les étudiants et les personnes en recherche d’emploi

Tarif Hypnose : 1 séance : 70 euros

Séances en entreprise, écoles, associations : sur devis

*La sécurité sociale ne rembourse pas les séances de sophrologie et d’hypnose. Toutefois, les mutuelles sont de plus en plus nombreuses à prendre en charge les séances de sophrologie et d’hypnose. Vous pouvez vous renseigner auprès de votre mutuelle sur les modalités de cette prise en charge. Pour connaître les mutuelles qui remboursent, cliquer ici.*

*Si votre mutuelle ne figure pas sur cette liste, je vous invite à prendre directement contact avec elle.*

J’accepte les modes de paiement suivants : carte bancaire, virement bancaire, chèque et les espèces. Une facture vous sera délivrée à l’issue de chaque séance.

A propos

PHOTO DE MOI PAR DAMIEN

La sophrologie ou l’hypnose, deux techniques pour retrouver autonomie, sérénité et bien-être

. Sophrologue titulaire du titre professionnel de sophrologue, enregistré au RNCP Niveau III (reconnu par l’état) délivré par l’Institut de Formation à la Sophrologie

. Praticienne en Hypnose Ericksonienne formée et certifiée à l’Ecole Européenne Supérieure d’Hypnose (HYPNOSUP)

. Formée au massage energétique par Sook PASQUIER, relaxologue à Nantes

. Formée et pratique des soins énergétiques

. Pratique personnelle des pilates et de la méditation

***Affiliée à la chambre syndicale de la Sophrologie,***

***j'adhère à une éthique et un code déontologique liés au métier de Sophrologue***