**Qu’est-ce que c’est la sophrologie ? :**

La sophrologie est une pratique de relaxation simple, dynamique basée sur **la détente, des exercices de respiration, la visualisation et une attitude positive**, qui permettent de retrouver un **équilibre intérieur, un mieux-être** dans le quotidien.

C’est une discipline qui se vit avec son corps et son esprit grâce à des exercices variés.

À travers l’ensemble des exercices, la sophrologie vise à ramener un état de stabilité dans sa vie, en créant une **harmonie** entre **le mental**, **le corps et les émotions**.

C’est une méthode concrète d’accompagnement, de pédagogie, qui va permettre de développer **nos capacités**, **et nos ressources propres**, afin de vivre en harmonie avec soi-même et la société.

La sophrologie n’est pas une méthode miracle, cela demande de la motivation, de l’implication et de l’entraînement, afin que la pratique s’intègre progressivement dans le quotidien.

**Pour quoi ? :**

La sophrologie a un champ d’application assez large allant de la simple recherche de bien-être à une action thérapeutique ciblée.

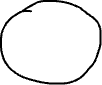
Sa méthode s’adapte à la situation et aux besoins de la personne, et elle lui permet d’apprendre à :

* Prendre du temps pour soi
* Gérer son stress et ses angoisses
* Gérer ses émotions qui sont trop souvent la source de notre mal-être
* Développer sa concentration, son attention, son imagination
* Reprendre confiance en soi
* Vivre avec un handicap
* Gérer son sommeil
* Gérer le trac
* Pour les futures mamans, prendre le temps de vivre sa grossesse, préparer son accouchement.
* Harmoniser un changement de vie.
* Traverser les épreuves difficiles de la vie.

**Pour qui ? :**

La sophrologie est accessible à tout âge.

Photo Photo Photo Photo



Enfants Adolescents Adultes Seniors

Tout le monde peut trouver une application de la sophrologie dans sa vie.

**Déroulement de la séance :**

Lors de la première séance, un temps d’échange permet d’aborder ensemble ce qui motive votre demande, vos attentes et vos objectifs, et la découverte de la sophrologie.

La séance débute toujours par **un temps d’accueil et d’échange** avec le sophrologue : un dialoguequi permet de définir les objectifs.

Puis, en fonction des objectifs définis, est exposé un protocole personnalisé.

Cet échange est suivi par **l’enchaînement d’exercices** variés : soit centrés autour de la respiration, ou soit en relaxation dynamique (mouvements doux et simples associés à de la respiration contrôlée), et ou soit en relaxation profonde (visualisation positive).

Enfin, la séance se termine à nouveau sur **un temps d’échange** qui permet d’exprimer les ressentis vécus au cours de la séance.

Tous les exercices sont pratiqués dans un cadre de non-jugement, de bienveillance et de respect de l’expérience du pratiquant.

La séance est guidée par la voix du sophrologue. Il vous suffit d’être à l’écoute de vos sensations et perceptions, il s’agit simplement d’un moment privilégié de rencontre avec vous-même.

Le nombre de séance varie généralement **entre 6 et 12**, tout dépend de la nature de votre demande.

**Le but** est que vous deveniez rapidement autonome en utilisant les techniques que nous avons vu ensemble, dans votre vie quotidienne et, ou dans les périodes difficiles (pic de stress, insomnies, conflits…)

C’est la répétition des séances qui crée et amplifie les sentiments positifs et le mieux-être.

La séance dure entre 50 minutes et 1 heure.

**Tarif :**

La sophrologie n’est pas remboursée par la Sécurité Sociale, mais certaines mutuelles prennent en charge les séances, renseignez-vous auprès de la vôtre, en sachant que la formation est certifiée RNCP.

**Séances individuelles**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Âge | Tarif  Séance unique | Durée | Forfait  12 séances |
| Enfants (4-12 ans) | 35,00 € | 45 minutes | 372,00 € |
| Adultes (à partir de 12 ans) | 50,00 € | 60 minutes | 540,00 € |
| Étudiants – Chômeurs | 40,00 € | 60 minutes | 420,00 € |
| Carte cadeau à offrir | 45,00 | 60 minutes | Séance découverte | |

**Séances collectives**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Âge | Tarif  Séance unique | Durée | Forfait  12 séances |
| Enfants (4-12 ans) | 12,00 € | 45 minutes | 120,00 € |
| Adultes (à partir de 12 ans) | 15,00 € | 60 minutes | 165,00 € |
| Étudiants – Chômeurs | 12,00 € | 60 minutes | 120,00 € |

Possibilité de séances à domicile : en particulier pour les personnes à mobilité réduite.

**Séances à domicile :** 15,00 € supplémentaires (frais Kilométriques)

**Informations pratiques :**

Les séances se déroulent à mon cabinet, sur rendez-vous uniquement.

Sur demande je peux également intervenir en EHPAD, en entreprise ou dans les écoles (primaires, collèges, lycées)

Le règlement se fait par chèque ou en espèces.

Merci de me prévenir pour toute annulation 48 h avant la séance prévue, si le délai est respecté, la séance sera reportée. Dans le cas contraire, elle sera considérée comme due et facturée.

**À propos de moi :**

Je travaille dans le domaine médical depuis 1990, diplômée Aide-Soignante en 2000, au fur et à mesure de mon évolution dans le domaine, ma vision de la prise en soins du patient a évolué.

J’ai constaté l’importance du vécu et du ressenti du patient dans sa façon d’aborder la pathologie et ses traitements, et l’impact que cela pouvait avoir sur l’efficacité de la prise en soins.

J’ai ainsi compris tout l’intérêt qu’il fallait apporter au suivi, et au confort psychologique affectif et émotionnel du patient.

C’est donc tout naturellement que j’ai effectué ma reconversion professionnelle en tant que sophrologue.

C’est une discipline qui me permet de faire le lien entre la profession d’Aide-soignante et la pratique de sophrologie.

En ce qui concerne ma formation, j’ai choisi l’Académie de Sophrologie de Bourgogne Franche-Comté. Il s’agit une école de France à avoir été habilité à délivrer une Certification Professionnelle de Sophrologue inscrite au RNCP.

Cette Certification Professionnelle de Sophrologue, que j’ai obtenu avec succès à la fin de ma formation est de niveau III en France et de niveau 5 en Europe.

Je suis membre de la Chambre Syndicale de Sophrologie, dont je respect le code de déontologie.

Mon accompagnement est basé sur une relation de confiance, de bienveillance, d’écoute, et sans jugement.

Je serais ravie de vous guider et de vous transmettre les outils de sophrologie lors d’un prochain accompagnement, vous permettant de devenir acteur autonome de votre mieux-être.