

La Sophrologie Comment ?

* En séance **individuelle** ou en **groupe**, en cabinet, à domicile ou dans votre entreprise.

* La sophrologie utilise des techniques de **respiration**, de **détente musculaire** et de **visualisation positive**, afin d'amener la détente et favoriser l'émergence des ressentis.

* Sa richesse est de proposer des exercices **statiques** ou **dynamiques** qui répondent à vos besoins et s'adaptent aux contraintes de tous les âges, afin de vous permettre d'atteindre vos objectifs personnels et professionnels.

* Grâce à des exercices **simples** et **faciles** à reproduire chez soi, la sophrologie est une méthode qui permet de pratiquer en toute **autonomie**

Témoignages

S. 38 ans « Maintenant, je sais que j'ai le droit de m'aimer, d'être, d'exister dans mon intégralité. Lors de mon examen, j'étais trop contente et fière d'avoir réussi. Je me sens mieux. Je trouve ça chouette. Je passe enfin de bons moments avec ma famille. Je prends dorénavant davantage de recul par rapport à mes collègues de travail. J'arrive à créer ma bulle, et ainsi à être moins dans l'émotion. Je me sens plus ancrée. »

J. 23 ans « Je me sens de mieux en mieux. J'ai testé différentes situations cette semaine et ce week-end et je n'ai pas eu d'angoisse, alors que nous étions serrés comme des sardines. Je suis trop contente, ça fait du bien. J'arrive à gérer, quand je sens que ça vient, je fais un exercice de respiration que nous avons fait ensemble et tout va mieux. Je vis, j'ai plus d'angoisse. Durant la visualisation pour la première fois je suis partie, j'étais bien, je me suis déconnectée, je n'ai pensé à rien. C'était très agréable. »

Votre Sophrologue

Votre sophrologue est une professionnelle formée à l'Institut de Formation des Sophrologues. L'IFS a obtenu la 1^{ère} reconnaissance officielle du métier de sophrologue avec l'inscription de son Certificat Professionnel dans le RNCP.

Votre sophrologue exerce son métier dans le respect du code déontologique de la profession avec humilité, bienveillance, sans jugement et dans le respect du secret professionnel.

Votre Sophrologue est membre de la chambre Syndicale de la Sophrologie.

www.chambre-syndicale-sophrologie.fr

*La sophrologie permet d'acquérir
une meilleure connaissance de soi.*

Ne pas jeter sur la voie publique



*La sophrologie est un outil formidable pour
découvrir ses propres ressources, s'épanouir,
améliorer sa qualité de vie et retrouver un état
de bien être au quotidien.*



Découvrez la Sophrologie
avec

Valérie MOULARD

06 70 51 96 78

valsophro83@gmail.com

sophrologue83.wixsite.com

/valerie-moulard



La Sophrologie c'est quoi ?

Créée en 1960 par un neuropsychiatre Alfonso CAYCEDO cette méthode psychocorporelle, vise à restaurer un équilibre entre le corps et l'esprit et de permettre le plein développement de son potentiel.

La sophrologie du grec sôs (harmonieux), phren (l'esprit) et logos (la science) est littéralement « la science de l'esprit harmonieux ».

La sophrologie s'inspire à la fois des connaissances occidentales avec l'hypnose thérapeutique, la relaxation progressive... et de disciplines orientales, tels que le yoga, le bouddhisme tibétain, le zenjaponais...



La Sophrologie Pour qui ?

Pour les enfants, les adolescents, les adultes, les personnes âgées, les femmes enceintes et les sportifs.

La sophrologie est accessible à tous. Ses exercices sont simples et faciles à exécuter.

La sophrologie s'adapte aux besoins et aux contraintes de tous les âges.

La Sophrologie Pourquoi ?

* Apprendre à gérer son stress, ses anxiétés, ses émotions avant un concours, un entretien d'embauche, un rendez-vous important.

* Se détendre avant une intervention médicale.

* Apprendre à un artiste à gérer son trac, prendre la parole en public, développer sa créativité.

* Renforcer l'image de soi afin d'affronter les défis du quotidien avec sérénité.



La sophrologie est à mi-chemin entre une technique de relaxation, une méthode de développement personnel et une philosophie de vie.

* Permettre au sportif d'améliorer ses performances en développant sa confiance en soi, sa récupération musculaire...

* Améliorer la qualité du sommeil et ainsi avoir un sommeil réparateur.

* Contribuer à combattre des troubles du comportement alimentaire et certaines addictions.

* Accompagner sereinement la future maman durant sa grossesse, l'accouchement, puis la période du post partum.

* Donner à un enfant les moyens de rester concentré, d'être plus attentif et d'améliorer sa mémoire.

Tarifs

Les RDV découvertes de 45 min :

- Les particuliers : 35€
- Les entreprises : 12€/personne (séances collectives entre 8 à 12 pers. maxi)

Les RDV pour un accompagnement d'1h. :

- Les particuliers : 50 € (forfait de 10 séances à 400 €)
- Les Entreprises : 15€/personne (séances collectives entre 8 à 12 pers. maxi)
- Les Associations : en fonction du budget alloué

* Certaines mutuelles prennent en charge la totalité ou une partie des séances de Sophrologie.
N'hésitez pas à vous renseigner.