

SEANCES INDIVIDUELLES DE SOPHROLOGIE

Qu'est-ce que la sophrologie ?

La sophrologie est une méthode d'accompagnement qui associe des techniques de respiration, de relaxation, de visualisation positive et de mouvements doux. Elle permet de mieux se connaître, de se reconnecter à soi et de développer des ressources intérieures pour avancer plus sereinement au quotidien.

Accessible à tous à partir de 14 ans (je n'accompagne pas les enfants), la sophrologie s'adapte à chaque personne, à son rythme et à ses besoins spécifiques.

MES DOMAINES D'ACCOMPAGNEMENT

Je propose des séances individuelles à partir de 14 ans, avec une spécialisation autour de :

- L'estime de soi et la confiance en soi,
- L'affirmation de soi et la capacité à prendre pleinement sa place,
- La régulation du stress, des émotions, de la charge mentale et de l'épuisement professionnel,
- La recherche d'un équilibre harmonieux entre vie personnelle et vie professionnelle.

Chaque accompagnement est personnalisé, en douceur et en profondeur, pour vous permettre de reprendre votre place dans votre vie, avec plus de clarté et de sérénité.

Chaque séance est unique, construite autour de vos objectifs personnels.

LE DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

Une séance individuelle de sophrologie est un espace bienveillant et confidentiel, pensé comme une parenthèse pour vous.

- Temps d'échange initial : nous prenons quelques instants pour poser ce que vous ressentez, vos besoins, vos attentes.
- Pratique sophrologique : je vous guide à travers différents exercices de respiration, de détente corporelle et de visualisation positive, pour vous aider à vous recentrer et libérer les tensions.
- Temps d'intégration : nous terminons par un échange sur vos ressentis et vos prises de conscience, dans un climat d'écoute et de respect.

LES OBJECTIFS DE LA SOPHROLOGIE

La sophrologie aide à :

- Se reconnecter à ses ressources et à sa force intérieure,
- Développer une vision plus positive de soi,
- Retrouver un équilibre émotionnel et une meilleure gestion du stress,
- Mieux vivre les périodes de changement ou de pression,
- Favoriser le bien-être au quotidien.