

TARIFS

Séance individuelle

40 €

Séance collective

12 €

5 participants maximum

À domicile

50 €

Entreprises

Sur devis

Cycle de 10 séances

350 €



Contactez-moi au
06 17 74 92 24

www.cap-sophrologie.fr

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE



SUR RENDEZ-VOUS
DU LUNDI AU SAMEDI MATIN
10 RUE BERNARD PALISSY
Z.A. ANDERNOS LES BAINS

SIRET N° : 753 276 054 000 24

Grâce au service DOM'APESO,
je vous propose des séances prises
en charge durant la maladie à
votre domicile.



SOPHROLOGIE



Bénédicte Maugy

DIPLOMÉE DE LA FÉDÉRATION EUROPÉENNE DE SOPHROLOGIE



Prenez un rendez-vous privilégié avec vous-même

La sophrologie est un ensemble de techniques qui permet peu à peu l'harmonisation et le développement des potentialités de la personne.

La pratique sophrologique vise la conquête ou le renfort de l'équilibre entre nos émotions, nos cognitions (pensées, connaissances, croyances) et nos comportements.

Au fur et à mesure, la pratique consciente et régulière de la sophrologie amène à devenir plus attentif à nos capacités d'aujourd'hui, à développer avec sens nos ressources pour demain et à relativiser le passé.

Une séance est composée d'exercices de relaxation et de techniques de visualisation. Le sophrologue et le participant réalisent ensemble les techniques proposées.

De nombreuses mutuelles remboursent des séances de sophrologie. N'hésitez pas à vous renseigner !

La sophrologie est un soin de support complémentaire qui ne se substitue pas au traitement et au suivi médical.

DE LA CONFIANCE EN SOI À L'ESTIME DE SOI

Concentrons-nous sur nos ressources, rendons-nous compte de nos capacités. Acceptons d'être unique et développons nos complémentarités.

MATERNITÉ & PARENTALITÉ

Préparons, anticipons et accueillons avec sérénité ce merveilleux cadeau. Acceptons les changements hormonaux nécessaires à la vie. Profitons des instants où nous nous construisons en tant que parents.

COMPOSER AVEC LE STRESS

Parce que le stress est avant tout un moteur, anticipons ces moments, observons cet état puis apprenons à l'ajuster et ainsi à en faire une force.

PRÉPARER UN EXAMEN, UNE COMPÉTITION

Par l'apprentissage de l'intériorisation, nous apprenons à connaître les sources de nos motivations pour réussir. En captant leurs sens nous améliorons notre attention, développons nos capacités de mémoire et notre créativité.



SOPHRO LUDIQUE POUR LES ENFANTS

Avec bienveillance et par le jeu, j'accompagne l'enfant à retrouver son dynamisme, son désir de faire des progrès et sa confiance en lui. Plus conscient de ses capacités, il avance de façon harmonieuse vers l'autonomie.

À partir de 5 ans.



VIVRE AVEC LA DOULEUR OU LA MALADIE

Portons notre attention sur l'organe ou la partie de notre corps en bonne santé. Réalisons que nous ne sommes pas seulement malade ou en souffrance. Apprenons à ajuster et à défocaliser sur les douleurs. Appréhendons au mieux les différentes étapes de la maladie (refus, colère, marchandage, dépression, acceptation). Vivons au mieux cette épreuve.

ENTREPRISE

Utilisons les méthodes de la sophrologie pour retrouver l'équilibre entre la sphère professionnelle et la sphère privée. Ces outils complémentaires s'inscrivent dans le cadre de la prévention et du traitement de certains risques psychosociaux ainsi que dans le développement personnel et professionnel des salariés.

