



Bien Avec Soi 49

Prestations de Sophrologie

Maisons de Retraite
Foyers Logements

N'hésitez pas à me contacter pour plus de renseignements...



*E.1 Bénédicte Vallée / Bien Avec Soi 49
Sophrologue Certifiée RNCP*

*55 TER Grande Rue
49440 Challain La Potherie*

*Tél: 06 41 32 74 17
bienavecsoi49@gmail.com*

www.bienavecsoi49.com

*Travailler l'Équilibre
Stimuler la Mémoire
Gérer les Emotions
Améliorer le Sommeil
Accroître l'Entrain
Accompagner le Changement
Activer et Maintenir la Joie
Renforcer son Énergie
Améliorer le Bien-Être Global
Combattre la Solitude et l'Ennui
Réduire les Tensions Musculaires*

...



Les problématiques qui sont associées à la vieillesse sont bien souvent trop prises à la légère, pourtant, il existe des solutions pour les traiter ou les soulager. La sophrologie, dans les maisons de retraite, aide les résidents à renouer avec le positif et les petits plaisirs de la vie. Elle offre aux seniors et aux personnels de ces établissements des outils à utiliser pour améliorer leur quotidien.

Je vous propose une prestation clé en main personnalisée

Chaque session comporte un volet d'échange sur le thème retenu, ainsi qu'un volet d'expérimentation pratique (exercices de sophrologie).

Intervention Ponctuelle

Organiser la prévention, la sensibilisation ou informer.

Au sein d'un séminaire ou d'une réunion de collaborateurs, permettre d'aborder des sujets précis : la gestion des émotions, en lien avec le vieillissement, le sommeil ou même les bases de la relaxation

Ateliers de Sophro

Echanger et Expérimenter

Ces ateliers d'1 h ou 1h30 permettent aux résidents et au personnel d'aborder des sujets précis et de les accompagner vers le mieux-être.

Séances de Relaxation Collaborateurs

Offrir une véritable pause bien-être .

Organisée sur la pause méridienne, en début ou en fin de journée, cette heure de détente est toujours très appréciée.

Elle représente un véritable signe de reconnaissance vis-à-vis des collaborateurs.

La Sophrologie en quelques mots:

La Sophrologie, est une thérapie brève créée dans les années 60 par le Docteur Alfonso Caycedo, neuropsychiatre . C'est une technique psychocorporelle uniquement verbale.

Elle consiste à vous aider en écoutant vos ressentis à trouver votre solution, en vous fournissant des outils concrets pour vous reconnecter à votre corps, à votre esprit et gérer au mieux vos émotions au quotidien.

Comment ?

Grâce à des temps d'échanges et de dialogues pour creuser vos ressentis, et à l'utilisation d'exercices guidés simples et variés combinant :

mouvements corporels (type yoga),

relaxation profonde corporelle et mentale.

respiration contrôlée (apnée, expiration...)

visualisation guidée positive (type méditation) dans un état de relâchement total.

Pourquoi Faire Appel à la Sophrologie ?

La Sophrologie assure une détente physique et psychique propice à la gestion du stress à l'amélioration de la concentration, de la mémoire ou de la créativité.

La relaxation dynamique, l'une des constituante forte de la sophrologie peut, chez la personne âgée rétablir une relation favorable avec son corps. Elle permet de réduire les tensions musculaires tout en créant un état de détente mentale.

Un Atout à Vos Côtés

Quelque soit leur âge, leur état de santé ou leur situation, la sophrologie est applicable à tous, dans tous les domaines à titre professionnel ou personnel. Et ceci, quelque soit sa pathologie ou son état de santé. La Sophrologie s'adapte à tous.