

Bien Avec Soi 49



Prestations de Sophrologie

Association

*Accroître l'Imagination
Gérer les Emotions et le Stress
Stimuler la Mémoire
Mieux Dormir
Développer la Confiance en Soi
Accompagner les Changements
Renouer Avec Soi
Canaliser son Energie
Renforcer la Concentration
Apprendre à Ecouter
Cultiver son Bien-Etre
Accepter Son Corps*

...

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



É.1 Bénédicte Vallée | Bien Avec Soi 49

*55 TER Grande Rue
49440 Challain La Potherie*

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

www.bienavecsoi49.com



ASSOCIATION

La sophrologie s'adresse à un public très large, et à toutes les problématiques ou situations...

Pour les associations, l'intervention d'un sophrologue permet d'élargir les offres proposées à leurs adhérents et d'autre part de créer la cohésion sociale entre les membres et les utilisateurs.

Des ateliers de sophrologie peuvent également dynamiser votre association et permettre de proposer de la nouveauté.

Les séances sont alors collectives, conviviales, basée sur la détente, la relaxation et la pensée positive. Les séances peuvent également se faire en pleine nature, dans un environnement calme et serein.

Je vous propose une prestation clé en main personnalisée

Chaque session, comporte un volet d'échange sur le thème retenu, éventuellement un volet théorique, et un volet d'expérimentation pratique (exercices de sophrologie adaptés au thème et à l'âge).

Suivi Thématique

Activités Ponctuelles sur une problématique précise :

*Stress
Renforcement de l'Estime de Soi
Apaisement du Stress
Renouer avec le Plaisir d'e Bouger
Trouver sa Place dans le Groupe
Renouer Avec Son Corps
Retrouver l'Entrain et l'Envie
Retrouver Energie et Dynamisme*

...

Ateliers Sophro

Acquérir des connaissances et des techniques utilisables au quotidien

Ces prestations d'activité sophro, par cycles de 1 h ou 1H30 (suivant l'âge), leurs permettent d'exprimer leurs émotions, et de devenir acteurs de leur bien-être en expérimentant des exercices simples personnalisés sur un thème choisit.

Séances de Relaxation

Offrir une véritable pause bien-être avec une heure de relaxation.

Organisée sur la pause méridienne, en début ou en fin de journée, cette attention est toujours très appréciée. Elle représente un véritable temps de pause et de ressourcement pour les membres, les utilisateurs ainsi que les 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 relaxation et au bien-être immédiat au quotidien.

Les membres, par l'attitude, par leurs demandes, leur réceptivité et leur capacité à reproduire les exercices chez eux, dans leur quotidien, au sport ou au travail, sont agréablement impactés par cette pratique.

Un Atout A 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. La Sophrologie s'adapte à tous.