

LA DOUBLE ACTION,
MENTALE ET CORPORELLE,
AMPLIFIE LES EFFETS THÉRAPEUTIQUES
ET ACCÉLÈRE LE PROCESSUS
DE TRANSFORMATION.



LA SOMATOTHÉRAPIE ET LA SOPHROLOGIE C'EST QUOI ?



Le corps, le coeur et l'esprit en harmonie

Sur rendez-vous : 06 81 88 17 56

Cabinet :

18 rue des frères Montgolfier - 41100 Vendôme

Cabinet :

34 rue de l'oratoire - 29630 Plougasnou

Florence Vély

Sur rendez-vous : 06 81 88 17 56

LA SOPHROLOGIE

> C'est quoi ?

La sophrologie permet de retrouver une harmonie entre le corps et l'esprit afin de s'épanouir et d'améliorer sa qualité de vie.

> Pour qui ?

Elle est **accessible à tous**.

> Comment ?

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

> Les objectifs :

- Combattre le mal être.
- Se forger une attitude franchement positive.
- Mieux dominer le stress et les soucis.
- Vivre bien dans son corps.
- Goûter la joie de vivre et la transmettre.
- Garder un bon équilibre.
- S'engager dans un véritable processus de changement.
- Gérer ses émotions.
- Optimiser sa personnalité.
- Optimiser sa communication.
- Dépasser ses peurs.
- Préparer un examen, un entretien, un rendez-vous important.
- Accompagner une femme avant ou après l'accouchement.
- Accès au bien être, à la sérénité et à l'épanouissement personnel.



LA SOMATOTHÉRAPIE

> C'est quoi ?

C'est de rechercher les causes des maux du corps, d'en prendre conscience et d'y remédier.

> Pour quoi ?

- Atteindre ses objectifs et ses motivations intimes.
- Etre dans l'ici et maintenant.
- Apprendre à ressentir et écouter son corps.
- Supprimer les douleurs physiques et psychiques.
- Retrouver un état de bien être.

> Différentes pratiques :

- Techniques de Toucher,
- Communication,
- Relaxation, Mouvement,
- Respiration, Verbalisation...

> Pour qui ?

Elle est **Accessible à tous**.

> Comment ?

- En séance individuelle.
- En relation d'aide par le toucher à la découverte de la douleur.
- Et prise de conscience des maux par les mots.



> Les objectifs :

- **Rééquilibrer** l'influx nerveux et émotionnel, afin de retrouver la liberté d'action et la pleine énergie.
- **Harmoniser** l'être sur six niveaux : physique, psychique, émotionnel, relationnel, énergétique et spirituel.