

Consultations en INDIVIDUEL

Séance de Sophrologie

Comment se passent les séances :

Nous proposons des accompagnements « sur mesure » pour chaque personne. Au cours du premier Rendez-Vous, nous voyons ensemble votre demande, les besoins ou les objectifs, et en fonction de cela nous définissons les séances, la fréquence, la durée et la méthode.

La finalité étant que chacun se sente accueilli, écouté, pris en compte, comme il est, là où il en est, et puisse se sentir mieux, progresser vers un mieux-être, dans le corps et dans la tête, simplement et naturellement, sans artifice.

La Sophrologie, en tant qu'approche à médiation corporelle, permet de mieux prendre conscience de soi, de son corps, des tensions, des crispations... et d'apprendre à fonctionner en meilleure harmonie et en conscience, avec soi, avec les autres, au travail, à la maison pour progressivement porter un autre regard et ajuster son comportement. La communication, la relation à soi et à l'autre, sont des thématiques centrales, que nous abordons concrètement, avec humanité et bienveillance.

Quelles sont les demandes les plus fréquentes :

- Trop de tensions, trop de fatigue, trop de stress, trop de choses dans la tête...
- Mieux dormir, avoir plus confiance en soi, oser prendre la parole, se concentrer...
- Se poser et faire des pauses, écouter son corps, mieux respirer, récupérer de la fatigue...
- Retrouver du calme, sérénité et dynamisme dans le quotidien...
- Être dans le présent...
- Gérer inquiétudes, anxiété et angoisse...
- Se préparer pour un examen, un entretien...
- Être en meilleure relation avec les proches, établir une communication efficace au travail...
- Pouvoir mieux exprimer ce que l'on ressent ou que l'on a sur le cœur...