

La sophrologie : un soutien psychologique, émotionnel et corporel pour mieux vieillir

Que vous apporte la sophrologie ?

La sophrologie redonne le plaisir de respirer, le plaisir aux choses, des petits moments de sourires, donner du relief aux journées...
La sophrologie séduit car elle fait voyager la conscience. On y prend vite goût, aussi vite qu'on peut reprendre goût à la vie. Elle permet d'explorer le passé, au travers d'événements agréables, d'explorer le présent, pour vivre l'instant présent, et le futur, en offrant de choisir la qualité des jours à venir...

Elle est un atout majeur dans la :

- . prévention des chutes
- . prévention et gestion de crises d'angoisses, du stress
- . troubles du sommeil
- . troubles de la mémoire et/ou de la motricité
- . solitude et l'ennui



<< Le stress est la principale source d'interférence avec la mémoire. Il est plus difficile pour une personne stressée de faire appel à ses souvenirs proches ou lointains. La difficulté de se remémorer est alors vécu comme un véritable échec.

Grâce à des exercices de respiration contrôlée et de décontraction musculaire, les seniors apprennent à réguler leur état émotionnel, un travail de visualisation favorise la mémoire.



Séances de respiration, détente corporelle, visualisation positive

Séances individuelles de 45 min

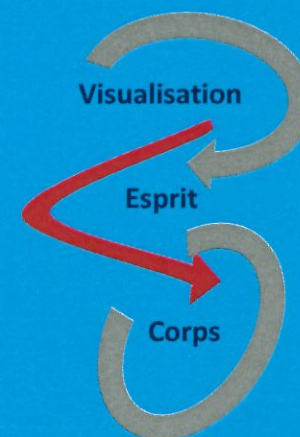
Tarif : 45 €

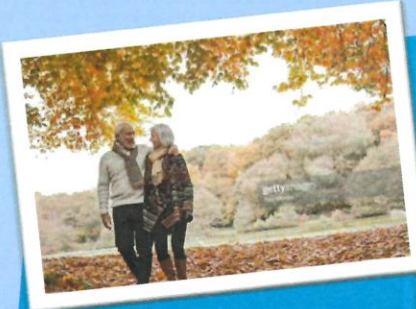
Accompagnement 5 séances

Forfait : 200 €

Séances collectives de 45 min

Tarif : 10€ par personne





Témoignage ...



« La sophrologie m'a redonné le goût de vivre !
La sophrologie m'a appris à me détendre, me calmer et reprendre confiance en moi. De prendre conscience de mes possibilités pour retrouver l'énergie au quotidien, de retrouver également le sommeil, en me remémorant de bons moments. Les exercices pratiqués m'ont permis de me découvrir de l'intérieur, de sentir mon corps en mouvement et de me reprendre en charge. En période de stress, je fais mes exercices pour rester calme et retrouver l'énergie ! » Viviane 66 ans

Des questions...

Votre sophrologue

Delphine TROTIN

06 22 11 86 59

delphinelifecoaching@gmail.com

<http://www.psychologiepositivesophrologie.siteweb.fr>



Professionnel adhérent

**S'épanouir au rythme de ses sens,
grâce à la sophrologie !**



La séance bien-être des séniors