La sophrologie m’a permis

« De retrouver le goût de vivre »

« D’améliorer ma relation corporelle et émotionnelle »

« De prendre conscience de mes possibilités »

Des questions …

Votre Sophrologue

Emilie Canuet

Tél: 06 68 74 32 51

emiliecanuet@icloud.com

www.emiliecanuet-sophrologie.fr

SIRET N° 807 569 371 000 14

Professionnel adhérent

Chambre Syndicale de la Sophrologie

Colloque du 21 mai 2015

L’apport de la sophrologie

Auprès des personnes en perte d’autonomie

Accompagner les personnes en perte d'autonomie dans leur demarche de "Mieux être"

La sophrologie: c'est quoi ?

Une technique psychocorporelle

Créée en 1960 par un neuropsychiatre

Alfonso Caycedo

Ses sources d'inspiration

Le yoga
L'hypnose
Le zen

Ses objectifs

Développer son potentiel
Améliorer sa condition ou son bien-être
Développer l'autonomie

La sophrologie: comment ça se passe ?

En séances individuelles ou en groupe, la sophrologie utilise selon vos ressources des exercices de relaxation dynamique et statique

MOYENS

La respiration

Le relâchement musculaire

La visualisation

Afin de répondre à vos besoins

D'atteindre sereinement vos objectifs personnels ou professionnels

Autonomie

La sophrologie ça sert à quoi ?

Gérer ses peurs et ses angoisses

Se détendre et se ressourcer

S'adapter au changement de vie

Mieux appréhender le quotidien

Retrouver des sensations corporelles

Revaloriser son image

Reprendre confiance en soi

Favoriser un sommeil réparateur

Sortir de l'isolement

Maintenir son envie de vivre