

La Sophrologie

Plus d'oxygène dans
votre vie

Dans les structures médicales et/ou sociales

- Pour apporter des outils simples et mobilisables facilement, complémentaires à ceux que vous proposez
- Pour renforcer ou mettre en place une dynamique de groupe entre les personnes accompagnées
- Pour renforcer l'estime de soi et l'autonomie
- Pour faire prendre conscience de leurs capacités aux personnes accompagnées

Qu'est-ce que la sophrologie ?

La sophrologie est une méthode psychocorporelle exclusivement verbale et non tactile.

Mise au point par le psychiatre Caycedo dans les années 60, elle est inspirée de techniques telles que l'hypnose, la relaxation, les suggestions positives, le yoga, la méditation... C'est une méthode laïque et non spirituelle.

Elle combine des exercices qui travaillent à la fois sur la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale (ou visualisation).

Toutes ces techniques permettent de retrouver un état de bien-être et d'activer son potentiel.

La sophrologie permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité.

Comment ?

En séance individuelle

Un suivi personnalisé avec des objectifs précis, en toute confidentialité.

En séance collective

Des thématiques générales ou ciblées en fonction du contexte d'intervention.

Intégré au travail d'une équipe pluridisciplinaire, en complémentarité d'un travail préventif ou thérapeutique par exemple.

Bénéfices de la dynamique de groupe : motivation, création de lien entre les participants, empathie, entraide, développement de la communication interpersonnelle...

Pour qui ?

Enfants, adolescents, adultes, femmes enceintes, seniors, personnes en situation de handicap... Pour tous, quel que soit son âge ou ses aptitudes physiques. Les exercices sont simples et faciles à exécuter.

A quoi ça sert ?

- **Accompagnement à la maladie :**
 - gestion de la douleur (fibromyalgie, sclérose en plaque...)
 - dépression
 - acouphènes
 - cancers
 - effets secondaires de traitements médicaux
 - Réappropriation de son corps, en période de rééducation ou de rémission
- **Accompagnement d'un comportement pathologique :**
 - addictions (tabac, drogues, alcool, travail, sport...)
 - phobies
 - troubles du comportement alimentaire
- **Au quotidien :**
 - Gestion du stress et des émotions
 - Confiance en soi
 - Concentration
 - Insomnie, troubles du sommeil
- **Préparation à un évènement :**
 - grossesse, naissance et post-partum
 - permis de conduire
 - examens médicaux ou scolaires
 - compétitions sportives
 - entretiens professionnels
 - prise de parole en public...

Qui suis-je ?

Praticienne certifiée en sophrologie fondamentale et expérimentale, je propose des techniques concrètes, facilement mobilisables par tous types de publics pour ensuite les utiliser en autonomie.



Ensemble, nous établissons un protocole de sophrologie, qui correspond à vos attentes et vos objectifs, en lien avec votre équipe. Formée à la communication non-violente, j'adapte mes interventions en restant à l'écoute du vécu des personnes, de leur état d'esprit et du contexte de la séance.

Je m'engage à respecter le code de déontologie du sophrologue et notamment : la confidentialité, le respect de chaque personne dans son individualité, la neutralité et la laïcité de la sophrologie.

Contactez-moi !

Claire Colin

Sophrologue

06 88 75 59 71

clairecolin@sophrologue-dijon.com

www.sophrologue-dijon.com

Membre de



SIRET n°84075330500027