



*Isabelle LACOSTE NOURRY*

*Sophrologue*

*06 20 56 03 46*

### **Présentation**

*En individuel ou en Groupe,*

***La sophrologie est une méthode de relaxation qui permet de stimuler vos ressources, vos capacités.***

***Cette technique vise à mieux repérer et gérer votre stress ou vos angoisses, à acquérir, grâce aux pratiques, la paix et l'harmonie en renforçant le « positif en soi ».***

***C'est une méthode qui favorise votre épanouissement personnel dans toutes situations :***

***familiale, professionnelle, scolaire, sociale, médico-sociale, hospitalier.***

***Mon travail de sophrologue s'adresse également aux personnes âgées, les aider à mieux supporter certaines souffrances physiques et morales.***

***Egalement aux enfants, les accompagner dans divers troubles tels : sommeil, prévention déprime, redécouverte des valeurs, repères en soi, préparer sereinement sa scolarité.***

***En milieu scolaire :***

***A l'école, au collège et au lycée la sophrologie invite les élèves à « souffler » pour mieux apprendre.***

***Cette méthode de relaxation peut aussi s'étendre vers les parents.***

***Dans toute situation, et par cette action préventive, je vous aide et vous accompagne à surmonter les bouleversements physiologiques et psychologiques, à redécouvrir un corps et un esprit qui a encore des ressources, grâce à des techniques clés.***

## COMMENT SE DEROULE LA SEANCE

Tout d'abord, un temps d'échange et de dialogue s'instaure pour vous permettre de présenter vos attentes.

### OBJECTIFS A ATTEINDRE

J'écoute vos ressentis et j'ajuste la séance et celles qui suivent en fonction des besoins émis, de l'évolution des rencontres.

### LA PRATIQUE :

. j'adapte la pratique en réponse à vos questions. Je vous accompagne et présente différents exercices simples tels que la respiration, la relaxation corporelle, le déplacement du négatif à travers le souffle, la visualisation positive et bien d'autres techniques dans l'objectif d'harmoniser le corps et l'esprit.

. Mise en situation et vécu de l'exercice débutant par une relaxation corporelle comme porte d'entrée, pour installer ensuite les conditions de vigilance idéale, se concentrer et se mettre à l'écoute de soi.

. Evolution de la séance dans un but d'apaisement, de ressourcement, en renforçant le positif, l'énergie en soi.

. A la fin de la séance : reprise du tonus musculaire et psychique découlant sur un dialogue « post sophronique » : description de votre vécu à travers la séance, les échanges.

Je vous guide et transmets des outils pour vous entraîner personnellement.

La sophrologie consiste à vous aider, à reconstruire un chemin de vie, à stimuler vos ressources, vos capacités en favorisant votre épanouissement personnel.

La sophrologie c'est comme une bulle, une parenthèse dans le tourbillon du quotidien où rien ne compte, que son propre **bien être**.

C'est une pause pour **souffler**, loin tout en restant présent, pour faire le point, **corriger** ce qui doit l'être et **se renforcer** pour sa perspective de vie personnelle.

(les séances sont pratiquées, en principe en posture assise, mais selon votre état, votre souhait, vous pouvez l'adapter en posture allongée).

Les séances sont souvent accompagnées par un fond musical de relaxation :

Chants d'oiseaux, bruit de mer, cascade, ruisseau, musiques chinoises, péruviennes.