

*Sophr*2

*RESPIRER, SE RESSOURCER, ÊTRE SOI*

# Sophrologie

**Des séances collectives pour tous**

Relaxations dynamiques, ateliers, sophro-promenades

SophrO2 est une entreprise individuelle s'engageant dans le développement d'une pratique collective, ouverte et accessible de la sophrologie.

Les séances collectives, plus accessibles, moins onéreuses, plus souples, plus conviviales facilitent l'accès à des techniques simples qui peuvent aider chacun à trouver les ressources qui lui sont nécessaires pour affronter les aléas et les difficultés du quotidien.

De part mon expérience dans l'enseignement, je suis persuadée qu'elles offrent au plus grand nombre une solution douce et progressive pour oser porter une attention bienveillante à soi, pour s'accepter, s'ouvrir au monde et devenir ainsi acteur de son bien-être mental, physique et émotionnel.



# Des prestations modulables et adaptées



## Relaxation dynamique

L'entraînement, en posture debout ou assise, s'appuie sur des exercices de respiration, des mouvements doux et des visualisations positives.

**Buts** : apprendre à évacuer ses tensions, mieux gérer les situations stressantes, s'adapter, développer son attention et sa concentration, se motiver, trouver une cohésion de groupe...

**Fréquence** : Séances collectives d'une heure hebdomadaires ou bimensuelles.

**Équipement nécessaire** : Mise à disposition d'une salle calme, équipée de chaises.



## Ateliers thématiques

Ateliers d'une à deux heures associant informations générales et exercices de sophrologie.

**Buts** : démarche d'information et de prévention, préparation à des objectifs spécifiques

**Différents thèmes** peuvent être abordés : gestion du stress, troubles du sommeil, concentration, bien-être à l'école, qualité de vie au travail, prise de parole, confiance en soi, préparation à des examens, à des entretiens d'embauche, etc.

**Équipement nécessaire** : Mise à disposition d'une salle équipée de chaises et d'un vidéoprojecteur.



## Sophro-promenades

Promenades d'une à deux heures en milieu naturel alliant marche en conscience et exercices de respiration et de relaxation.

**Buts** : détente, évacuation du stress, motivation, cohésion de groupe, énergie positive..

Ces séances de **découverte de la sophrologie**, d'approche ludique, peuvent être organisées à proximité de la structure ou sur rendez-vous dans **un lieu adapté** : plage, forêt, jardin... et avec un objectif spécifique.

# Relaxation dynamique



La pratique régulière de la relaxation dynamique permet de s'approprier des méthodes simples pour se détendre, se recentrer, s'apaiser, mieux respirer dans une démarche de développement personnel et de bien-être.

Elle a des effets bénéfiques sur le stress, le sommeil, la concentration, les émotions,...

Les séances sont réalisées dans une atmosphère bienveillante et respectueuse du rythme de chacun. Elles sont adaptées aux besoins du groupe et peuvent être proposées pour des objectifs précis.

Groupes de 6 à 15 personnes maximum.

## **Tarifs**

Le coût de la prestation dépend du nombre de séances et de participants.

Contactez-moi pour plus d'informations

[contact@sophro2.com](mailto:contact@sophro2.com)

# Ateliers thématiques

Un atelier permet d'aborder un thème en conjuguant contenus scientifiques et pratiques. Les participants repartent avec une fiche mémo des exercices réalisés et ont accès à l'enregistrement audio des techniques afin de pouvoir s'entraîner s'ils le souhaitent.

Il est possible de réaliser un seul atelier ou d'en décliner plusieurs, le programme est réalisé en fonction de vos attentes.

Quelques exemples : L'atelier **Bien Vieillir** en 6 séances : *S'apaiser - Garder l'équilibre - Activer sa vitalité et enrichir son environnement - Retrouver le goût de bien manger - Mieux dormir - Booster sa mémoire* - L'atelier **Se préparer à l'oral** en 6 séances de 50 minutes : *Trouver son équilibre et sa place dans l'espace - Respirer pour se poser et dire - Se libérer des tensions et du trac - Se projeter positivement - Booster sa concentration et ses capacités de mémorisation - Développer sa confiance en soi*

Les ateliers visent à

- autonomiser la personne dans une **démarche d'information, de prévention et de protection de son bien-être et de sa qualité de vie.**
- ou par la pratique, lui donner les moyens de **développer ses potentiels** pour la réalisation d'un projet ou l'atteinte d'un objectif.

## Tarifs

**Le coût de la prestation dépend des thèmes souhaités et du nombre de séances.**

**Consultez-moi pour un devis adapté : [Contact@sophro2.com](mailto:Contact@sophro2.com)**



# Sophro-promenades

La sophro-promenade est un temps pour soi, une pause dans son quotidien, un moment dédié au calme et à la sérénité. Elle offre, par une succession de petits exercices ludiques, entrecoupés de temps de marche consciente, de mobiliser son corps, de se reconnecter à ses sens, à ses émotions et de porter un regard nouveau sur soi et son environnement.

Elle allie les effets bénéfiques de la marche, d'un bain de nature et de la sophrologie. Elle peut être vécue comme une connexion à soi, une découverte de la sophrologie ou axée sur un thème : *la vitalité, les cinq sens, la respiration, les émotions, la mémorisation, la cohésion d'équipe.*

*Les sophro-promenades, pour la sécurité et le confort des participants, se déroulent à la belle saison et si le temps le permet. Groupes de 8 à 10 personnes.*

Tarif individuel pratiqué : 12 à 15 € / personne  
à partir de 15 ans

## **Tarifs**

**Le coût de la prestation dépend du thème et du lieu souhaités ainsi que du nombre de participants.**

**Consultez-moi pour plus d'informations.**



# Ma Formation

## Sophrologue certifiée RNCP

Formation de deux ans à l'Académie de Sophrologie de Paris sous la direction du Dr Patrick-André Chéné

## Formations de spécialisation

- Hyperstress et burn-out (Florence Parot)
- Sommeil (Mireille Barreau, Virginie Rouanet, Académie de Sophrologie de Paris)
- Nutrition (Dr Marie-Andrée Auquier, Académie de Sophrologie de Paris)
- Éducation thérapeutique et pratique respiratoire en sophrologie (Jean-Michel Schlupp, Equilibios)
- Sophrologie ludique (Ricardo Lopez, Claudia Sanchez, adaptation des 4 premiers degrés de la relaxation dynamique) et Sophro-bala2 (Julie L'honoré, Rouen)

## Conseillère en cohérence cardiaque

- Formation de cohérence cardiaque professionnelle (David O'Hare, IFEDO)
- Sommeil et cohérence cardiaque (Mireille Barreau, David O'Hare, IFEDO)

# Me contacter

Clémence Tortajada E.I  
SophrO2

Rue des prévoyants 76910 Criel-sur-Mer



06.86.01.04.07



contact@sophrO2.com



www.sophrO2.com