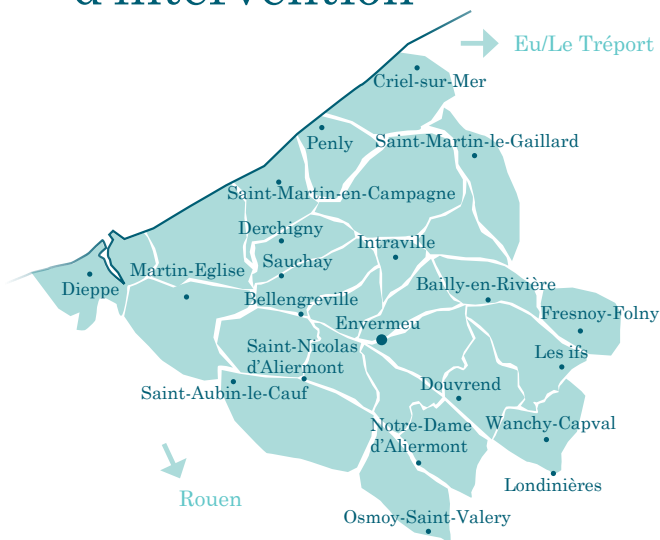


Secteur d'intervention



Séances **individuelles** ou de **groupes**

Interventions auprès des **particuliers**,
en **association**,
institution ou **entreprise**



S

Catherine Sévelin
Sophrologue

Je vous propose de **vous reconnecter** à vous-même

Gérer le stress, **apaiser** le mental

Prendre du recul face aux situations, **lâcher** prise

Prendre du temps pour soi, **ralentir**

Se reconnecter à ses valeurs

Atteindre ses objectifs

Développer ses capacités



07 86 61 73 88

cs.sophro@gmail.com

cs-sophrologue.fr

Développée par le neuropsychiatre **Alfonso Caycedo** dans les années 60, la sophrologie est une méthode permettant d'harmoniser le corps et l'esprit, de créer une unité entre nos émotions, nos pensées et nos comportements.



Elle s'applique dans plusieurs domaines :



Le champs clinique :

En complément de traitement médicamenteux, pour vous accompagner dans votre parcours thérapeutique difficile, ou soulager les douleurs, vous préparer à un examen médical ou une intervention.

En travaillant sur le positif, vous mobilisez les capacités qui vous sont nécessaires pour faire face à un problème, atteindre un objectif.



Il s'agit de différentes techniques de stimulations corporelles, respiratoires et d'évocations positives ayant pour objectif le relâchement musculaire et la prise de conscience de nos sensations. Cela permet d'apprendre à vivre l'instant présent.

La sophrologie s'adresse et s'adapte à tous.

Elle se pratique en position assise ou debout (dans certains cas particulier, elle peut également se pratiquer en position allongée) et nécessite un entraînement régulier.

Je vous apporte les techniques adaptées à votre demande, mais c'est vous qui avez la clé !



ATTENTION : La sophrologie ne se substitue pas à un traitement médical, c'est une méthode complémentaire pouvant apporter un mieux être.



Le champs pédagogique :

Pour vous aider à travailler votre mémoire, votre concentration, préparer vos examens (scolaire, permis de conduire, épreuve professionnelle)



Le champs socio prophylactique (Préventif) :

Dans le domaine de l'entreprise, des risques psycho sociaux, stress, burn out, prise de parole en public (timidité, confiance en soi)



Le champs sportif :

Préparation aux compétitions, récupération, motivation