

Des questions,
un projet ?

Parlons-en !



Elodie ROY-DELPIERRE, sophrologue
Entreprise Individuelle
SIRET : 93007034700016 - APE : 8690F



Contactez-moi

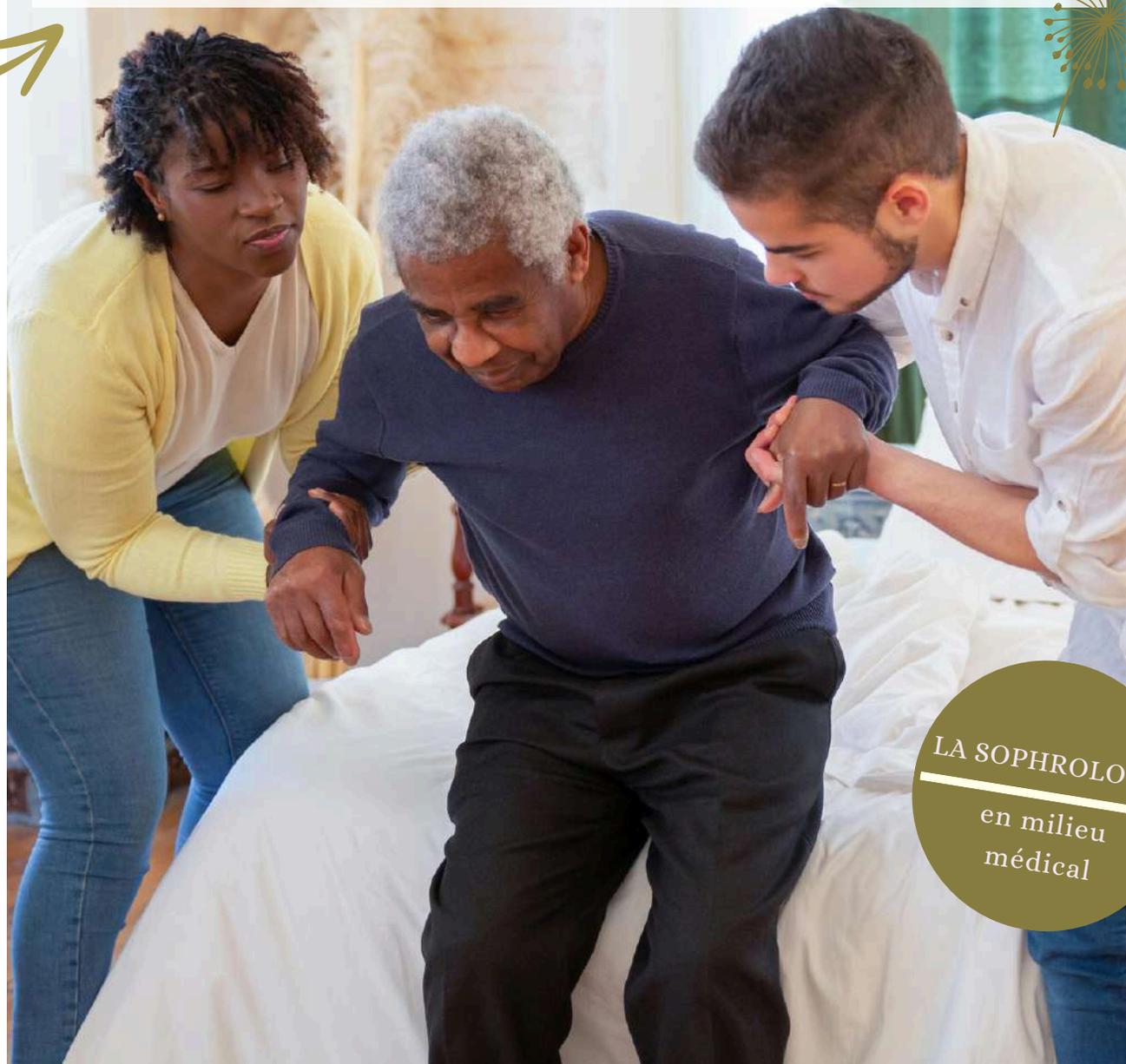
contact@ille-et-rance-sophrologie.fr

06 77 34 21 32

ille-et-rance-sophrologie.fr

ELODIE ROY-DELPIERRE

Sophrologue



LA SOPHROLOGIE
en milieu
médical



Qu'est-ce que la sophrologie ?

La sophrologie est une méthode psycho-corporelle uniquement verbale, non tactile. Elle repose sur des techniques qui agissent à la fois sur le mental et sur le corps.

Cette discipline s'adapte à tous, et ses principaux outils sont :

- des exercices de relaxation
- la respiration
- la détente musculaire
- la visualisation positive

Les exercices sont faciles à reproduire pour une utilisation au quotidien.

Les bienfaits de la sophrologie en milieu médical

La sophrologie :

- aide à la gestion des émotions
- favorise la confiance et l'estime de soi
- aide à maîtriser la douleur
- aide à accepter la maladie et les traitements médicaux
- prépare aux événements
- réduit le stress et l'angoisse
- facilite le sommeil
- favorise le lâcher-prise
- accompagne au changement
- favorise le mieux-vivre ensemble
- aide à lutter contre l'isolement...



Mes valeurs

le respect, la tolérance,
la patience, la tempérance



Des offres sur mesure

- Séances à destination du personnel médical, aux malades et à leur entourage
- Accompagnements individuels ou collectifs
- Pas de matériel ou de tenue spécifiques. Une salle avec des chaises suffisent.

Séances de sophro-relaxation

Des séances collectives régulières pour lesquelles les participants sont libres de s'inscrire aux dates qui les intéressent, en fonction de la thématique proposée.

Programme

Le programme répond à un objectif ou à une problématique spécifique à une personne ou à un groupe. Les participants s'engagent sur plusieurs séances.

Atelier

L'atelier est un événement ponctuel qui offre un moment de cohésion.