

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 association
et structure



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 séances ne nécessitent pas de matériel ou de tenue spécifiques. Elles peuvent être réalisées dans une salle avec des chaises.

Les bienfaits de la sophrologie en milieu associatif et en structure

La sophrologie :

- aide à la gestion des émotions
- aide à prendre conscience de ses capacités et à les renforcer
- favorise la confiance et l'estime de soi
- prépare aux événements
- réduit le stress et l'angoisse
- aide à mieux dormir
- favorise le lâcher-prise
- accompagne au changement
- favorise le mieux-vivre ensemble...



Mes valeurs

le respect, la tolérance,
la patience, la tempérance



Des offres sur mesure

- Séances à destination des acteurs de votre structure (bénévoles, salariés, membres de la direction...) ou à destination des bénéficiaires et des adhérents.
- Accompagnements individuels ou collectifs

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.