

Des questions,  
un projet ?

Parlons-en !



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



Contactez-moi

[contact@ille-et-rance-sophrologie.fr](mailto:contact@ille-et-rance-sophrologie.fr)

06 77 34 21 32

[ille-et-rance-sophrologie.fr](http://ille-et-rance-sophrologie.fr)

ÉLODIE ROY-DELPIERRE

Sophrologue



LA SOPHROLOGIE  
pour votre  
événement



## 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 bienfaits d'une séance de sophro-relaxation

La sophrologie :

- aide à se détendre
- facilite le lâcher-prise
- permet de se retrouver
- offre une sensation de bien-être...

La thématique de la séance est définie ensemble pour répondre au mieux à vos attentes.



## Mes valeurs

**le respect, la tolérance,  
la patience, la tempérance**



## Des offres sur mesure

### Séances collectives

Durée : entre 30 minutes et 2 heures selon le format choisi

Nombre de participants : maximum 15 personnes par groupe

### Les événements

- Anniversaire
- Enterrement de vie de célibataire
- Baby shower
- Départ à la retraite
- Activité parents-enfants...

Pas de matériel ou de tenue spécifiques.  
Une salle avec des chaises suffisent.