

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

ÉLODIE ROY-DELPIERRE

Sophrologue
Aqua-sophrologue



LA SOPHROLOGIE
pour vos clients



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

Proposez une séance de sophro-relaxation à vos clients



Vous êtes propriétaire d'un hébergement touristique ou d'un équipement de loisirs, vous êtes organisateur d'événements, pourquoi ne pas proposer de la sophrologie à vos clients directement dans votre établissement ?

Les séances ne nécessitent pas de matériel ou de tenue spécifiques. Elles peuvent être réalisées dans un espace calme avec des chaises, en intérieur ou à l'extérieur.

L'aqua-sophrologie dans votre établissement

Vous disposez d'une piscine chauffée ?

Je vous propose l'aqua-sophrologie ou la sophrologie aquatique : une bulle de bien-être enveloppée par la douceur de l'eau.

Mes valeurs

le respect, la tolérance, la patience, la tempérance



Des offres sur mesure

Séance collective ouverte

Les participants sont libres de s'inscrire à la séance proposée dans votre établissement.

Durée : environ 1 heure

Nombre de participants : maximum 15

Séance privative

Séance à faire seul ou en duo dans un espace réservé

Durée : environ 1 heure

Séance de groupes

Séance pour un groupe défini dont la thématique est choisie ensemble, en amont.

Durée : à définir, minimum 30 minutes

Nombre de participants : maximum 15