

Pour Qui ?

Pour les femmes, les hommes

Comment ?

Ensemble nous précisons vos objectifs, les modalités d'accompagnement, la fréquence. Cela déterminera aussi les outils proposés (suivi sophrologie)



Origine de la sophrologie

Crée en 1960 par un neuropsychiatre Alfonso Caycedo - Méthode Psycho-corporelle positive

- La sophrologie s'inspire du yoga, de l'hypnose et du zen

Boîte à outils positifs

- Des méthodes avec des protocoles et des techniques
- Les techniques sont adaptables en fonction de chacun, de ses besoins et ses aptitudes, sans jugement, avec respect

Harmonie Corps et Esprit

- Etre à l'écoute du corps et du mental
- Exercices utilisant la respiration en mouvement et en statique
- Profiter et vivre l'instant présent



La sophrologie

La sophrologie nous permet de développer nos capacités personnelles, et d'améliorer ainsi notre existence quotidienne, à travers différentes techniques basées sur la relaxation, la respiration et la visualisation mentale.



« S'aimer soi-même, c'est se lancer dans une belle histoire d'amour qui durera toute une Vie » O. Wilde

La sophrologie est accessible à tous, avec des exercices simples et faciles à exécuter et reproduire chez soi en toute autonomie.

Elle s'adapte aux besoins et contraintes des personnes

Pour Quoi ?

Gestion du stress

- **Difficultés relationnelles**
Confiance en soi, estime de soi, angoisses, colère...
- **Souffrance au travail**
Burn out, harcèlement, stress...
- **Douleurs**
Douleurs chroniques, fibromyalgie, Polyarthrite, maladie de Crohn...

Gestion du sommeil

- Trouble du sommeil, insomnie...

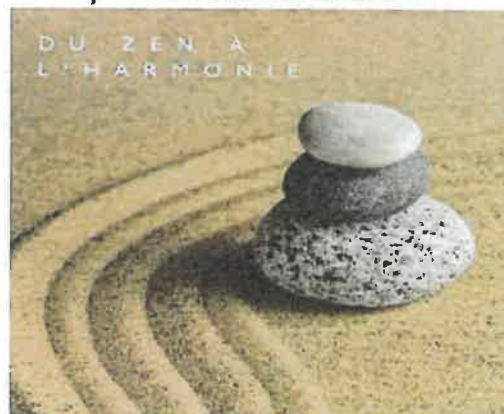
Pour les seniors

- Pour mieux vivre le quotidien dans le processus naturel de la vie

Aucune technique,
aucune séance de sophrologie
ne se substitue à un suivi médical

Consultations sur rendez-vous

*Certaines mutuelles remboursent les
séances de sophrologie.
Renseignez-vous
auprès de votre mutuelle santé*



« Le bonheur est là, allons le chercher »

Guillaume HEURTEBIZE

06.23.07.74.11

E-mail : gh.sophro@gmail.com
Numéro SIRET: 78974862100032

*Avec la
Sophrologie
caycédiennne,
devenez acteur de
votre mieux être
au quotidien*

Guillaume HEURTEBIZE

SOPHROLOGUE