

Carmen Beretta

Sophrologue

La **sophrologie caycédienne** est une discipline qui aide chacun à développer une conscience sereine au moyen d'un entraînement personnel basé sur techniques de relaxation et d'activation du corps et du mental.

Son objectif est d'aider à renforcer les attitudes et valeurs positives au quotidien.

La pratique régulière de la sophrologie caycédienne avec un professionnel puis de façon autonome permet ainsi à chacun d'optimiser ses capacités et son efficacité au quotidien.

Elle participe activement à la gestion du stress et des émotions négatives qu'elles soient d'origine personnelle ou professionnelle.

L'ACCOMPAGNEMENT

Un accompagnement en sophrologie comporte un nombre de séances précis et se déroule de la manière suivante:

- La première séance, est un temps d'échange pour faire connaissance cibler vos besoins et vous proposer ensuite un accompagnement personnalisé.
- Les séances suivantes, nous pratiquons des exercices de relaxation dynamiques permettant de relâcher le corps puis des exercices de visualisation.

Ainsi nous explorons progressivement :

- notre respiration
- notre corps et nos sensations
- nos émotions
- nos capacités
- nos valeurs

Puis nous terminons la séance en un temps d'expression libre pour revenir sur nos impressions et nos ressentis.

LA SOPHROLOGIE ? OUI, MAIS POUR QUI ?

Une thérapie brève et adaptée à chacun & une démarche de mieux-être à long terme accessible à tous

La sophrologie convient à tout le monde. Des enfants jusqu'aux seniors, chacun peut bénéficier de ses nombreux avantages et bienfaits pour la santé & le bien-être. Il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour en utiliser les techniques.



FEMMES & ÉPANOUISSEMENT

Être épanouies professionnellement et personnellement, garder confiance & estime malgré les épreuves, traverser des bouleversements: Accoucher, se séparer, ou changer de cap. La sophrologie propose des accompagnements rien que pour vous !



ÉTUDIANTS

Grâce à la sophrologie, les étudiants peuvent apprendre à maîtriser les techniques de gestion du stress et de leurs émotions. La préparation mentale à des événements spécifiques tels que les partiels ou examens importants permet de passer ces étapes en toute sérénité.



ENFANTS

Et si les enfants apprenaient dès le plus jeune âge à se sentir bien, à ne pas subir le stress & les contraintes des plus âgés ? La sophrologie permet aux petits d'apprendre les bases d'une vie harmonieuse : Relaxation, concentration à l'école, expression de leur potentiel.



PROFESSIONNELS

Douleurs physiques, difficultés de concentration, d'expression en public, surmenage ou burn-out. Découvrez les apports de la sophrologie pour travailler sereinement et collaborer harmonieusement avec vos collègues.