

La sophrologie

La sophrologie vise le mieux-être de la personne qui la pratique. Elle participe à l'équilibre entre le corps et le mental.

C'est une méthodologie adaptée à la vie contemporaine qui propose des outils afin de dynamiser de façon positive les qualités et ressources dont nous disposons tous.

Ses principaux outils sont :

- La relaxation
- La respiration
- La détente musculaire et mentale
- La visualisation positive

Les techniques d'apprentissage sont simples, accessibles à tous (dès l'âge de 6 ans) et applicables au quotidien. L'autonomie s'acquiert très rapidement (entre 5 à 10 séances).

Les exercices proposés peuvent être dynamiques (en position debout) et/ou statiques (en position assise) et ne nécessitent aucun matériel, ni aucune tenue vestimentaire particulière.

Elle se pratique en séances individuelles ou en cours collectifs.

20 min de relaxation
=
2 heures de sommeil

Le sophrologue préserve impérativement la confidentialité des entretiens

Déroulement d'une séance

Des entretiens facilités par l'écoute active et bienveillante d'un sophrologue formé

- ❖ Temps d'échange et de suivi relatif aux objectifs personnels à atteindre et à l'appropriation des techniques pratiquées en séance.
- ❖ Travail sophrologique actif (présentation et pratique).
- ❖ Invitation au dialogue pour verbaliser et favoriser l'intégration des ressentis vécus pendant la pratique.
- ❖ Temps d'échange technique pour répondre aux questions éventuelles, guider et optimiser l'entraînement personnel.

Des séances individuelles définies « sur mesure » dans le cadre d'une démarche d'aide brève et adaptée à votre problématique



Entreprises / Ecoles / Associations

La sophrologie est une opportunité pour les acteurs et un bénéfice pour l'entreprise, l'école et l'association.

Parmi les bienfaits

- ❖ Optimisation de la performance et de la concentration
- ❖ Diminution des affections causées par le stress et les troubles psychosociaux (dépression, stress, violence, burnout ...)
- ❖ Développement de l'image interne et externe
- ❖ Diminution de l'absentéisme, prévention du stress au titre de risque professionnel
- ❖ Apaisement des tensions corporelles et/ou relationnelles
- ❖ Optimisation de la récupération physique et mentale

Risques psychosociaux

*=
1/5^{ème} des pathologies professionnelles*

Méthode facilement intégrable

- ❖ S'adapte au lieu de travail : une salle de réunion avec des chaises
- ❖ S'exerce en groupe
- ❖ Méthode utilisable par tous, dans le respect de la liberté de chacun

Programmes sur mesure

- ❖ Séances régulières, ponctuelles ou découvertes

Me contacter pour toute demande de devis et afin d'échanger sur vos besoins spécifiques

Vous souhaitez :

- ✓ ***Savoir gérer votre stress, vous ressourcer***

Diminution de l'intensité des émotions négatives

Faciliter la récupération physique et mentale

Présence et ancrage dans l'instant

Relaxation, détente, bien-être et lâcher-prise

- ✓ ***Mieux vous connaître, optimiser vos compétences***

Connaissance de soi (schéma corporel, sensations, émotions), développement d'une conscience de soi positive

Faciliter l'apprentissage : concentration, motivation, attention, mémorisation, créativité

- ✓ ***Être accompagné et bien se préparer***

Adaptation au changement (retraite, maladie)

Entretien d'embauche, conférences, auditions

Examens (scolaires, santé, permis de conduire)

Grossesse et accouchement

Sport (entraînement, championnat, compétition)

- ✓ ***Préserver votre santé***

Amélioration du sommeil

Dépendances, comportement alimentaire (TCA)

Gestion de la douleur (chroniques, fibromyalgie)

Réduction des troubles psychosomatiques

Troubles de l'audition (acouphènes, hyperacousie)

La sophrologie peut accompagner un traitement médical mais en aucun cas elle ne peut s'y substituer

Horaires des consultations

Consultations **uniquement sur rendez-vous**

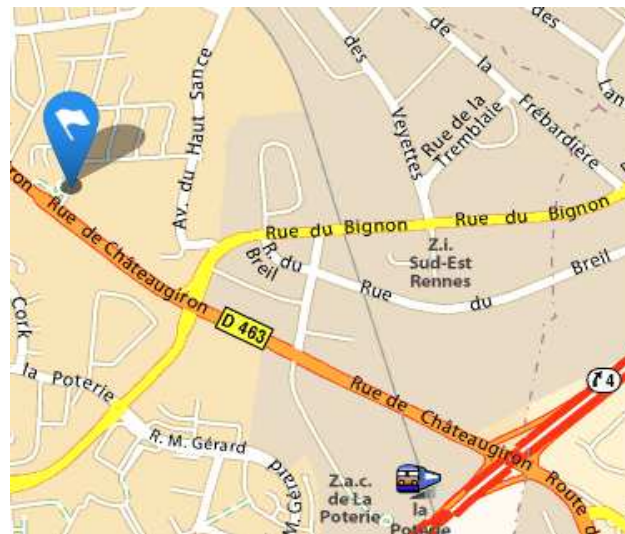
- ✓ Du lundi au vendredi de 12h00 à 20h
- ✓ Le samedi de 9H00 à 13H00

Tarifs 2016

50 € la séance (45 min au cabinet)
Tarif réduit pour enfants, étudiants et demandeurs d'emploi

Les consultations ne sont pas prises en charge par la Sécurité Sociale. Certaines mutuelles peuvent rembourser tout ou partie des consultations.

Plan d'accès



P **Parking gratuit et stationnement facile**

Diplômé de l'ISR (Institut de Sophrologie de Rennes)

**Sur Rendez-vous au
06 81 09 25 58**

Fabrice LE PORT

***Sophrologue - Relaxologue
Mindfulness (Plaine conscience)***



www.sophro-rennes.fr

***Sophrologue
installé à Rennes
depuis 2010***

Siret : 753 759 570 00017

« Accéder à la sérénité par la détente »

Publics

Enfants, adolescents, adultes et seniors
Entreprises, écoles et associations

Contact

fabrice.leport@gmail.com

06 81 09 25 58

www.sophro-rennes.fr

Localisation

« Domaine Le Landry »
1 square Marcel Bozzuffi (rdc)
35000 RENNES

- ✓ Bus 1 - Arrêt « **Le Domaine** » (centre commercial du Landry, Rue de Chateaugiron)
- ✓ Métro - Terminus « **La Poterie** » (20 minutes à pied)
- ✓ Voiture - **Rocade Sud - Sortie « Les Loges » (D463 - Chantepie, La Poterie)** - puis direction Rennes centre (à 800 mètres)

Possibilité de déplacement à domicile ou en structure