

La sophrologie en séance collective

Perline Noisette
Sophrologie et Compagnie
Sophrologie-et-Compagnie.com

La sophrologie en groupe

établissement scolaire

- détente ludique
- préparation aux examens
- être bien dans son corps et dans sa tête
- apprendre à évacuer ses tensions physiques
- mieux gérer son stress au quotidien
- mieux communiquer
- favoriser l'écoute, la concentration

entreprise (obligation légale de l'employeur de prévention des risques : art.230.2 du Code du Travail)

- entraide
- cohésion
- prendre du recul,
- origines du stress, identifier les facteurs qui y contribuent
- renforcer la confiance en soi,
- renforcer la capacité à décider, à mobiliser les autres,
- stress
- meilleure concentration, meilleure mémoire,
- confiance en soi
- émotions
- prendre les bonnes décisions
- augmenter sa créativité
- relations humaines, communication

Sommeil Tous lieux

- libérer les tensions corporelles, mentales et émotionnelles
- recupérer de la fatigue
- mieux dormir
- améliorer la concentration et la mémoire
- 20mn de relaxation équivalent à 2 heures de sommeil

hôpital

- Grossesse
 - garder une bonne dynamique physique grâce à la respiration et aux exercices
 - apprendre à se relaxer et à se ressourcer
 - gérer les contractions par les techniques de respiration
 - trouver des positions antalgiques
 - permettre une meilleure écoute du corps en transformation
 - apprivoiser ses craintes et ses peurs face à l'accouchement en se familiarisant avec les différentes étapes
 - développer la confiance en soi, être plus sereine
 - établir une relation privilégiée avec l'enfant
 - travailler sur le positionnement familial
 - gérer les petits maux de la grossesse (nausées, douleurs diverses, fatigue, insomnies)
 - favoriser la récupération
 - développer le lien avec bébé
- post natal
 - accompagner l'allaitement
 - accepter son nouveau schéma corporel
 - retrouver une sexualité épanouie
- centre d'addiction
 - confiance en soi
 - prendre du recul
- réparation post traumatique

maison retraite

- réduire les tensions musculaires
- détente mentale
- insomnie
- neurasthénie, dépression, anxiété, phobie
- détente corporelle et psychique
- revalorisation de soi
- intérêt pour la vie, pour redonner un sens à sa vie, passée, présente et à venir
- capacité à vivre et apprécier son présent
- capacité à se projeter dans son futur
- sociabilité
- amélioration de la concentration...
- maintenir l'autonomie de la personne âgée dépendante
- confiance en soi
- repousser les limites du handicap