

SOPHROLOGIE et/ou MEDITATION (enfant & adulte)

SÉANCE INDIVUELLE 1h maxi 50 €	SÉANCE INDIVUELLE **à domicile 55 €	SÉANCE INDIVUELLE étudiant/demandeur d'emploi 40€
GROUPES Enfants/Ados Mercredi (6 enfants) *Forfait 8 séances : 88€ (11€/h) Enfants 4 à 6 ans : 14h30-15h30 7 à 12 ans : 15h30-16h30 PRÉPARATION aux EXAMENS collégiens & lycéens *Forfait 8 séances : 88€ (11€/h) Début avril : 14h30-15h30	GROUPES (6 personnes) *FORFAIT Sept-Juin : 20 séances 330€ = 16€50 la séance (1h30) Tarif réduit : 270€ = 13€50 la séance Jeudi : 17h15-18h45 & 19h-20h30 Vendredi : 10h30-12h *FORFAIT Janvier-Juin : 14 séances 231€ / Tarif réduit : 189€ SÉANCE DÉCOUVERTE : 22€ (2h)	

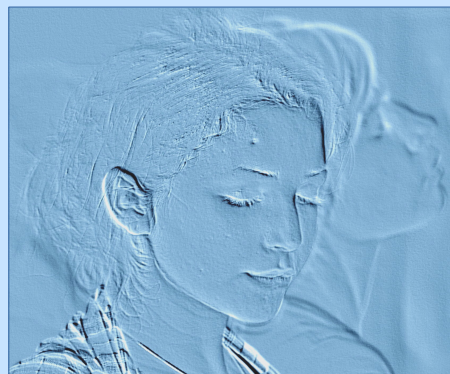
*Payable en plusieurs fois / **Domicile (raisons médicales) : Le Mans

MEDITATION (adulte)

GROUPES (4 à 6 personnes) Séances de suivi : pour ceux ayant participé aux programmes 14€ la séance (1h) 1 fois par mois	GROUPES (6 personnes) *FORFAIT 10 séances Septembre + 4 heures d'intégration en silence : 264€ = 22€ la séance (2h) Tarif Réduit : 204 € (17€/séance) Mercredi : 18h-20h & Samedi 10h30-12h30 SÉANCE DÉCOUVERTE : 22€ (2h)
--	---

Du lundi au vendredi de 9h à 20h / Le samedi de 9h à 13h00

MEDITATION SOPHROLOGIE



**STRESS... SOMMEIL...
DOULEURS... BIEN-ETRE...
CONFIANCE en SOI...**

Sophie LACAZE

**Une professionnelle qualifiée
pour vous écouter et vous accompagner**

9 Av. Pierre Mendès France

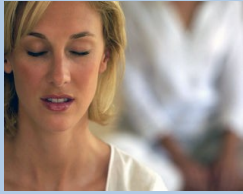
N°siret : 519 228 340 000 21

www.sophrologie-massage-lemans.fr

72000 LE MANS

Sur rendez-vous

06 05 45 96 31



SOPHROLOGIE & MEDITATION de Pleine Conscience



Enfants & Adultes

LES BIENFAITS DES DEUX MÉTHODES

Vous bénéficiez des bienfaits complémentaires de la sophrologie et de la méditation dans une même séance en fonction de vos besoins.

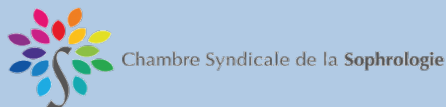
La sophrologie va vous permettre de découvrir en vous-même des ressources pour gérer les difficultés et vous préparer sereinement à tous les événements de la vie. Une méthode simple, qui agit dans l'urgence et vous permet de devenir autonome.

La méditation est l'art de vivre l'instant présent en reconnaissant votre expérience au moment où vous la vivez. C'est une pratique universelle, exempte de contenus religieux. Vous repérez vos schémas de fonctionnement dits négatifs afin de développer en toute conscience des alternatives plus constructives. Il s'agit de générer plus de paix et d'amour en vous et autour de vous.

Vous construisez ainsi une manière d'être à la vie équilibrée et stable, par une progression adaptée à chacun.

LES EFFETS

- Apaise le stress, l'anxiété, les angoisses...
- Améliore la qualité du sommeil, la récupération...
- Renforce ou construit la confiance en soi, l'estime de soi...
- Augmente l'attention, la concentration, la mémorisation...
- Mieux vivre la maladie, la douleur (acouphènes, hypertension...)
- Gérer les situations de crise : deuil, séparation, addiction...
- Apporte efficacité et sérénité : travail, étudiants, sportifs, maternité...



LA SÉANCE

En individuel ou en groupe, vous expérimentez plusieurs pratiques à réutiliser quand vous le souhaitez (enregistrement des pratiques). Vous pouvez vous exprimer librement sur votre expérience, vos difficultés, vos besoins.



LA PRATIQUE

Vous pratiquez dans toutes les postures du quotidien, assis, debout, allongé, en mouvement, en marche. Vous observez : la respiration ; les sensations du corps ; les sons et autres sens ; les pensées ; les émotions qui surgissent sans cesse dans votre esprit ...

Vous évoquez librement des images ou des sensations agréables pour : stimuler le positif dans votre vie ; vous réconcilier et/ou vous enrichir de votre passé ; envisager le futur avec sérénité.

En complément : auto-massages, utilisation des couleurs, etc...

ENFANTS & ADOLESCENTS

Les contenus sont adaptés, ludiques et interactifs (histoires et contes). Votre enfant développe des capacités d'attention, de calme, de mémorisation et acquiert des outils simples pour gérer lui-même ses difficultés.

SÉANCE DECOUVERTE : découvrez les deux pratiques

SÉANCES INDIVIDUELLES : personnalisées, accessibles à tous, quels que soient l'âge, le vécu, le handicap...

SÉANCES COLLECTIVES : pour avancer à son rythme tout en bénéficiant de la relation aux autres et de leur expérience.

TARIFS À LA DEMANDE : Entreprises, associations, écoles, hôpitaux...

Diplômée de l'Institut de Sophrologie de Rennes (reconnu par l'Etat)

Formée à l'Approche Centrée sur la Personne (EFMAP)

Formée à la Méditation de Pleine Conscience

(Ecole du Positif Rennes, Stages Drs Gilles Pentecôte, Christophe André...)

Initiée aux Méditations Bouddhiste & Zen

Professeur d'EPS et de danse

