

En quoi la sophrologie peut-elle contribuer au bien être des résidents ?

Dans une équipe pluridisciplinaire, cette méthode trouve sa place dans les maisons de retraite, elle correspond au quotidien et à la réalité des seniors.

La sophrologie s'expérimente, elle **s'adapte au rythme et possibilités de chacun**, au travers de petits exercices faciles, et de la relaxation pour renouer avec ses sensations et ressentis corporels afin de mieux se connecter à la vie qui est en soi.

Une **méthode douce qui permet aux résidents** de :

- ✓ renouer le contact avec le **positif**,
- ✓ rétablir une **relation favorable à son corps**,
- ✓ redonner le **plaisir de respirer**,
- ✓ retrouver des **petits moments de sourires**,
- ✓ donner du **relief aux journées** et sortir de la routine,
- ✓ améliorer la **qualité de leur sommeil**,
- ✓ **apaiser les douleurs**,
- ✓ travailler l'**équilibre et la posture**,
- ✓ agir sur les **différents degrés de stress** et leur **manifestations**, sur les **réactions physiologiques et psychologiques**,
- ✓ comprendre les **interactions entre le corps, le mental et les émotions**,
- ✓ **explorer le passé** au travers d'événements agréables, d'**explorer le présent**, pour vivre dignement son quotidien, et d'**explorer le futur**, en offrant la possibilité de décider de la qualité des jours à venir.

Elle a une **action positive** pour :

- . **réinvestir son corps**,
- . se **reconnecter à la force de vie** qui nous anime,
- . **mieux s'appartenir**,
- . choisir de **vivre l'instant présent en le dégustant**, elle est **simple et accessible à tous**.

La sophrologie **pour ajouter**

- un peu plus de vie aux journées...**
- un peu plus de plaisir, de positif,**
- et de bien-être au quotidien.**

Mon expertise

Diplômée en sophrologie. Certifiée RNCP. (école Esophro Nantes)

Membre du Syndicat des Sophrologues Indépendants (SSI).

Je vous accompagne :

- .En séances individuelles
- .Lors d'ateliers thématiques en groupes restreints

J'interviens à mon cabinet sur Laval ou à votre domicile.



Pensez à contacter votre Mutuelle : certaines mutuelles peuvent rembourser partiellement ou totalement vos séances individuelles de Sophrologie.

Contactez-moi



Sur rendez-vous

Adresse e-mail : idsophro.lc@gmail.com

Téléphone : 06 51 10 47 63

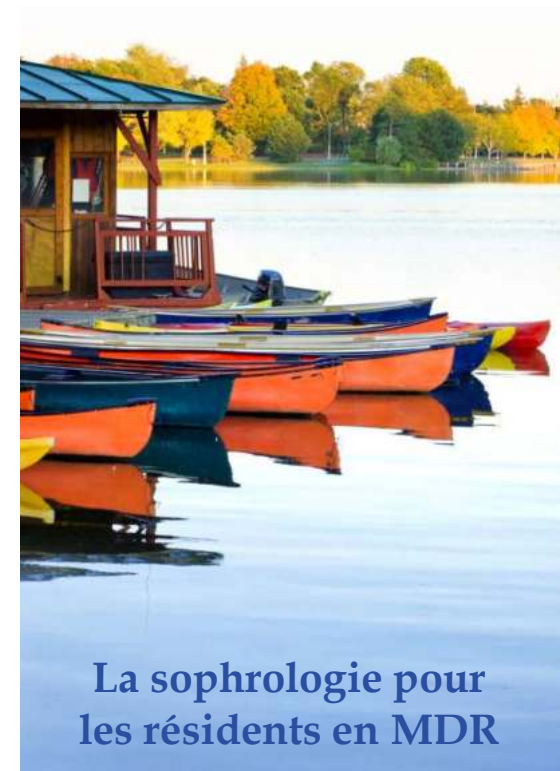
Web : <https://www.idsophro.fr>



Sophrologue Laurence Collet - IDSophro



Laurence Collet ID Sophro
62 avenue d'Angers
53000 Laval
Entreprise Individuelle



Laurence Collet
IDSOPHRO



Sophrologue Certifiée

La sophrologie

C'est quoi ?

C'est une approche psychocorporelle créée par le Dr A Caycedo, neuropsychiatre en 1960.

Elle est **simple et est accessible à tous**, elle permet de **devenir progressivement acteur de sa qualité de vie** tant personnelle que professionnelle.

Elle se définit comme un entraînement du corps et de l'esprit pour **développer sérénité, mieux être et une attitude positive**.

En **mobilisant ses ressources**, en **pensant de façon positive** et en **prenant du recul** sur les situations, elle permet de **changer son regard sur soi et les autres**, et ainsi **d'être soi en harmonie**.

Sa **pratique est simple, concrète**, elle utilise :

- la respiration,
- la relaxation,
- les mouvements doux du corps,
- les visualisations.

L'entraînement régulier (exercices simples et faciles à reproduire) et son **intégration dans le quotidien** activent **un bien être complet**.

Ils permettent **l'atteinte de son objectif** de départ.

Au-delà de l'accompagnement, les pratiques peuvent être utilisées dès que l'on en ressent le besoin. Le pratiquant devient peu à peu autonome.

Pour qui ?

Pour tous, femmes, hommes, enfants.

Elle est accessible à tous, et s'adapte aux besoins et aux contraintes de tous les âges.

« Mobiliser vos ressources pour l'atteinte de vos objectifs avec des pratiques simples & réutilisables dans votre quotidien, pour un résultat durable. »

Des bénéfices mesurables et durables.

Meilleure qualité de présence à soi :

Apprendre à écouter son corps, apaiser ses tensions, connaître ses limites.

Elle **favorise :**

- la concentration et lâcher-prise,
- la confiance en soi, la motivation,
- une meilleure gestion des émotions désagréables,
- une meilleure gestion du stress,
- l'autonomie des pratiquants,

Pour **parvenir à se procurer :**

- de la détente,
- une amélioration du sommeil,
- un meilleur équilibre général.

Bon à savoir :

La pratique de la sophrologie ne se substitue pas à un suivi thérapeutique ou à un traitement médical. Elle est un accompagnement complémentaire.



Comment ?

Une séance dure environ 1h. Elle se déroule en 3 temps, d'abord un temps de paroles et de présentation de la séance puis un temps de pratique enfin un temps d'échanges sur le vécu de la séance.

Pourquoi la pratiquer ?

- Retrouver le sommeil, améliorer la vigilance
- Prévenir le stress et gérer l'anxiété
- Libérer les tensions et apaiser le mental
- Se préparer à une épreuve, un changement de vie
- Augmenter sa capacité de concentration
- Renforcer la confiance en soi, l'estime de soi
- Mieux vivre les douleurs
- Retrouver un état de bien-être

Mes accompagnements :

Lors de mes accompagnements, j'utilise **des techniques issues de la « sophrologie Caycédienne » tout en m'appuyant sur une méthode appelée «Approche Factorielle (1)»**.

Cette approche évolutive et novatrice, me permet de **vous proposer un accompagnement structuré et individualisé en fonction de vos besoins et de vos objectifs**.

(1) conçue par Norbert Cassini, directeur de l'école française de sophrologie (EFS) de Montpellier.