

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

La sophrologie peut apporter des **réponses simples et applicables au quotidien** dans la vie des seniors.

C'est une **méthode douce** qui :

✓ **Vient en aide** dans de nombreuses situations de la vie quotidienne et permet de **mieux vivre** avec les effets pouvant accompagner le vieillissement comme :

- . soulager la **douleur**,
- . améliorer la qualité du **sommeil**,
- . gérer le **passage du temps** et de la retraite,
- . réduire les **tensions**,
- . apaiser les **peurs**,
- . développer la **concentration** et la **mémorisation**,
- . activer la **vitalité**,
- . se **réconcilier avec son image** et vivre **l'instant présent**.

✓ Contribue à la **redynamisation à tout âge**, redonne de la **mémoire aux sens** et du **sens à la mémoire**.

✓ A une **action positive** :

- . apaiser son **corps**,
- . stimuler son **énergie vitale**,
- . réveiller ses **capacités**,

au travers de techniques et d'exercices adaptés.

✓ Dans les cas de **douleurs chroniques**, elle apporte **détente** et **mieux-être physique ou mental**.

✓ Permet de **mieux respirer**, de **reprendre confiance** afin d'être et de se sentir **mieux** chaque jour.

✓ **Redonne le plaisir** aux choses.

✓ Favorise **l'acceptation** de son âge et de ce que cela implique. Met au jour les **possibilités qui s'ouvrent** à la personne en **développant le positif**.

Ainsi, il sera plus facile de :

- . **porter un nouveau regard sur soi et sur ce que l'on peut accomplir**,
- . **prendre conscience que l'on peut vieillir en forme et heureux**.

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 tot vos séances individuelles de Sophrologie.

Contactez-moi



Sur rendez-vous

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

Téléphone : 06 51 10 47 63

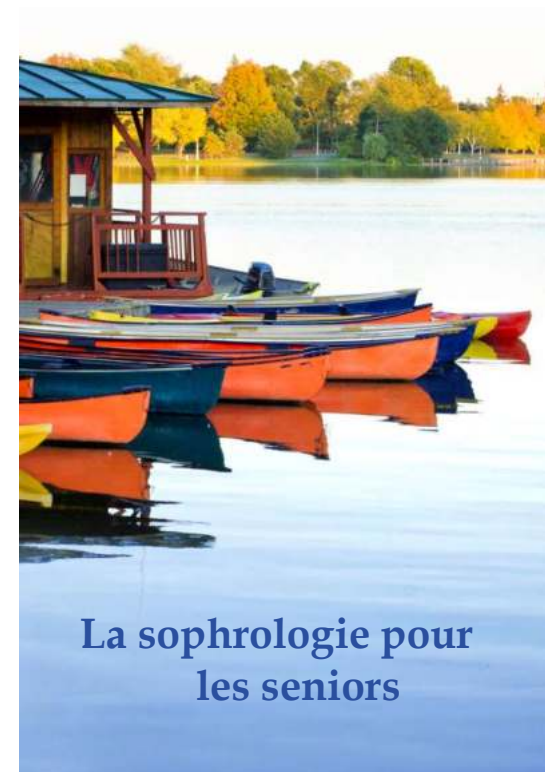
Web : <https://www.idsophro.fr>



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.