

Se construire, se reconstruire &
préserver votre **équilibre intérieur**.

C'est **tendant** ! direz-vous.

C'est **possible** ! répondrais-je.

SANS DÉTOUR &
Séverine Roussel - Sophrologue

VOUS avez les cartes en main !

Pas à pas, à votre rythme,
apprenez à trouver le chemin pour
devenir vous-même et transformez
votre vie durablement.

Devenez libre et conscient de votre
richesse intérieure.



EN THÉORIE

Méthode d'accompagnement psycho-corporelle, créée en 1960 par le Docteur Alphonso Caycedo, Neuro-psychiatre, la sophrologie puise ses influences en Orient (yogo, zen, bouddhisme) et en Occident (hypnose, psychiatrie d'hôpital, psychologie, neuro-psysiologie, philosophie, phénoménologie, relaxation).

Sa devise : UT CONSCIANTA NOSCATUR - Pour que la conscience soit connue.

Utilisée comme technique thérapeutique ou vécue comme une philosophie de vie, elle permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité.

EN PRATIQUE

L'APPROCHE FACTORIELLE

Cette méthode innovante & évolutive est personnalisée & adaptée à chaque besoin & objectif. Elle assure un accompagnement structuré, logique et progressif pour faire vôtres, les différentes techniques expérimentées ensemble dans votre quotidien.

Grâce à la plasticité neuronale - capacité de notre cerveau à créer de nouveaux circuits - l'entraînement et la répétition permettent de créer de nouveaux schémas et donc de nouveaux comportements.

Ainsi, elle favorise votre autonomie en développement votre qualité de conscience, mais aussi vos capacités d'action et d'adaptation.

Cette approche permet donc d'être plus autonome afin d'utiliser immédiatement les techniques et les prises de conscience dans le quotidien et continuer à pratiquer par la suite sans la présence d'un sophrologue.

Pour un accompagnement personnalisé, je concilie méthodologie et recherche d'efficacité, sans vous proposer de solution réductive ou toute tracée.

UNE APPROCHE PLURIDISCIPLINAIRE

Je n'assure pas de rendez-vous à caractère médical. Mon accompagnement ne peut donc se substituer en aucune façon à l'avis ou à la prescription de votre médecin ou d'un autre professionnel de santé.

En revanche, la prise en charge globale d'une personne a prouvé toute son efficacité, c'est pourquoi je travaille en collaboration avec d'autres professionnels : chiropracteur, médecin, nutritionniste, ostéopathe, psychologue, etc...

Et même avec d'autres sophrologues !

UNE APPROCHE PROFESSIONNELLE ET SPÉCIALISÉE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE



La SOPHROLOGIE...

UN ART DE VIVRE



Paix
Harmonie
Sérénité

UNE PHILOSOPHIE



Esprit
Conscience
Cerveau

UNE SCIENCE



Science
Études
Discours

... s'adapte à vos besoins...

PRÉSERVER SON ÉQUILIBRE

Respirer
Être en accord avec son corps
Apprendre à se détendre
Savoir lâcher-prise...

S'ÉPANOUIR PROFESSIONNELLEMENT

Développer ses capacités
Gérer son stress
Acompagner le changement
Réussir sa reconversion
Renforcer ses motivations...

S'ÉPANOUIR PERSONNELLEMENT

Vivre avec ses émotions
Développer son estime de soi
Être soi en confiance
Trouver sa place
Oser s'affirmer
Exister au travers de ses valeurs...

DEVENIR UN ENTREPRENEUR CRÉATIF

Se préparer
Oser se lancer
Développer ses capacités
S'appuyer sur ses ressources
Renforcer sa motivation
Améliorer ses performances...

PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ

En prévention
Améliorer sa qualité de sommeil
Prendre plaisir à s'alimenter
Se déconditionner d'une addiction
Apaiser ses douleurs...

ET AUSSI...

Aller à la rencontre de soi
Être authentique
Vivre l'instant présent
S'ouvrir au monde
Éveiller sa conscience...

... & à TOUS,

JE VOUS PROPOSE DES ACCOMPAGNEMENTS SUR MESURE

Accompagnement individuel
Séances de groupe
Ateliers créatifs

Devenez vous-même
Vivez un moment de partage empreint d'écoute
Explorez un thème

JE VOUS REÇOIS SUR RENDEZ-VOUS À DOMICILE OU AU CABINET

Je vous accueille dans un espace paisible et vous accompagne à vous construire, vous reconstruire et à préserver votre équilibre intérieur, grâce à une approche globale du corps, de l'esprit et des émotions qui guidera vos pas vers un quotidien plus serein.



SANS DÉTOUR

Séverine Roussel - Sophrologue

262 Saint Clément - 44470 Mauves sur Loire

06 61 12 73 76

severineroussel@srsophro.com

srsophro.com |     @srsophro