Espace Pierre de Lune
Association loi 1901

Sylvie Le BELLER

Sophrologue diplômée de l'Institut de Sophrologie de Rennes



J'anime des séances de SOPHROLOGIE en individuel ou en groupe, au cabinet situé 2 impasse de la fontaine 44640 Le PELLERIN. Pour les personnes à mobilité réduite, je peux me déplacer à votre domicile.

QUI EST VOTRE SOPHROLOGUE ET QUEL EST SON RÔLE ?

Le sophrologue est un professionnel de la relation d'aide qui utilise la sophrologie comme méthode d'accompagnement ou comme technique thérapeutique. Dans un cadre respectant la confidentialité, le sophrologue accompagne avec empathie sans interpréter, sans juger ou donner des réponses toutes faites. Il fait preuve de rigueur, méthodologie et adaptabilité selon le besoin des personnes.

Pour cela, il réalise des séances composées à la fois de temps d'échange et de pratique d'exercices de sophrologie. Son rôle est d'aider les personnes qu'il accompagne à s'approprier les exercices de sophrologie et à prendre conscience de leur capacité à agir sur leurs ressentis, qu'ils soient physiques ou émotionnels. L'objectif de cette démarche et d'aider ces personnes à améliorer leur quotidien, leur bien-être ou leur potentiel avec une visée d'autonomie.

LE CHAMP DE COMPETENCE DU SOPHROLOGUE

Le champ de compétence du sophrologue est la préparation dite mentale et/ou corporelle, par la détente et la respiration. Le suivi médical étant assuré pleinement par les professionnels de santé. Dans le cas de maladie physique, mentale et psychologique, la sophrologie ne peut se substituer à un suivi médical.

DÉONTOLOGIE

Le code de déontologie est le socle commun des sophrologues adhérents à la Chambre Syndicale de la Sophrologie. Il définit leurs engagements envers le public, leurs clients et la profession.

Ce code de déontologie garantit l'éthique professionnelle des sophrologues.
Je m'engage à respecter le code de déontologie de l'Institut de Sophrologie de Rennes (ISR) et de la Chambre Syndicale de la Sophrologie www.chambre-syndicale-sophrologie.fr

Membre adhérent
Chambre Syndicale de la Sophrologie

Sylvie le BELLER sylphelebeller@hotmail.fr Tel 06 34 37 35 68 http://espace-pierre-de-lune.org

Espace Pierre de Lune
Association loi 1901

QU'EST CE QUE LA SOPHROLOGIE ?

Le mot sophrologie vient du grec.

Sos : sérénité, harmonie

Phren : esprit, conscience

Logos : science, étude



C'est une méthode psychocorporelle de relaxation dynamique mise au point dans les années 60 par le Professeur Alfonso Caycedo (Neuropsychiatre Colombien) qui permet d'apporter une plus grande conscience du corps, de développer de meilleures capacités d'adaptation face aux différents moments de la vie. Elle vise à travers une pratique régulière, à favoriser un mieux-être physique, émotionnel et mental. Cette pratique corporelle regroupe plusieurs techniques comme des mouvements spécifiques en posture assise ou debout, de la relaxation par la respiration.

« Au croisement de la relaxation occidentale et de la méditation orientale, la sophrologie nous permet de développer un nouvel état d'esprit, empreint de calme et sérénité, elle permet à chacun de dynamiser ses capacités et de trouver les ressources en lui-même pour résoudre un problème ponctuel ou évoluer vers une existence plus sereine… »

Pour plus d'information, je vous invite à consulter quelques sites tels que www.sophrologie-formations.com, www.sophrologie-info.com, *détaillant l'historique et la méthodologie.*

QUELS SONT LES BÉNÉFICES D'UNE PRATIQUE EN SOPHROLOGIE ?

Forte de ses 50 ans d'existence, la sophrologie s'illustre aujourd'hui dans de nombreux domaines (médical, scolaire, social, sportif, en entreprise …). Elle s'adresse à toutes les personnes, enfants à partir de 5ans, adolescent, adulte et seniors, qui souhaitent acquérir des outils simples et une démarche pour s'épanouir et retrouver du mieux-être.

Chacun à son niveau trouvera dans la sophrologie des moyens d'enrichir sa qualité de vie et :

. apprendre à se relaxer et prendre un temps pour soi, porter un regard plus positif dans la vie,
. mieux gérer son stress,
. mieux gérer ses émotions, son anxiété, ses phobies,
. retrouver la confiance et s'affirmer dans la vie
. améliorer la qualité de son sommeil,
. se préparer mentalement (opération, compétition, examens, prise de parole en public...)
. gérer ses troubles alimentaires ou aider au sevrage tabagique
. accompagner à la maternité et à la parentalité
. accompagner dans les problèmes d'infertilité,
. aider à dynamiser les projets, la créativité, la concentration,
. mieux gérer des douleurs chroniques (mal de dos, de ventre, migraines, fybromyalgie…)
. S'adapter à un changement (retraite) ou aider à surmonter un moment difficile dans la vie (perte de travail, séparation, accompagnement à la fin de vie, deuil…)

Pour les enfants :
. troubles du comportement (agressivité, timidité, bégaiement, hyperactivité)
. troubles du sommeil (Cauchemars, énurésie nocturne)
. surmonter les difficultés scolaires et reprendre confiance

Sylvie le BELLER sylphelebeller@hotmail.fr Tel 06 34 37 35 68 http://espace-pierre-de-lune.org

COMMENT SE PASSE UNE SEANCE INDIVIDUELLE OU EN GROUPE ?

Une séance de sophrologie comprend un ou plusieurs exercices dont l'objectif correspond, soit aux besoins de la personne, soit à la thématique retenu pour le groupe. Elle se déroule en position assise ou debout, en trois temps :

Phase 1 : Accueil, temps de paroles et présentation de la séance

Une fois la personne ou le groupe installé, le sophrologue propose un temps de libre expression. Ce partage se caractérise par une écoute bienveillante des autres personnes qui ne pourront intervenir sur les propos tenus. Puis il présente le contenu de la séance en montrant au besoin les exercices qui seront pratiqués.

Phase 2 : Déroulement d'une pratique de sophrologie dynamique ou statique

Lors de la pratique, il invitera à la détente physique et mentale en utilisant un langage spécifique permettant progressivement d'amener la personne ou le groupe à un niveau de conscience situé entre la veille et le sommeil : le niveau sophroliminal. Ce niveau de conscience modifié permet de développer une qualité de présence et d'intégration du vécu des exercices.

Phase 3 : Désophronisation* suivi du moment de partage et réponse aux questions techniques

En fin de séance le sophrologue invitera les personnes à reprendre un niveau de conscience ordinaire avec la récupération progressive du tonus musculaire. Il proposera aux personnes qui le souhaitent de partager leur vécu de séance : c'est la phénodescription.

* désophronisation : activation physique et mentale en fin de pratique pour la reprise d'activité (respiration plus ample, étirements, bâillements).

Les séances individuelles ou en groupe donnent des outils efficaces et adaptés, favorisant l'évolution de chaque participant vers plus d'équilibre et d'harmonie. Chaque participant vit sa propre expérience à son rythme les exercices qu'il peut mettre en application dans son quotidien, en toute autonomie.

En sophrologie, le processus passe par trois étapes :

LA DÉCOUVERTE *LA CONQUÊTE* *LA TRANSFORMATION DE L'ÊTRE*

Espace Pierre de Lune
Association loi 1901

Sophrologie EN PRATIQUE PARTENAIRES*

Sylvie Le BELLER

Diplômée de l'Institut de Sophrologie de Rennes
Anime des séances de SOPHROLOGIE
2 impasse de la fontaine 44640 Le PELLERIN

***Tarifs PARTENAIRES :** réduction de 20% sur tarifs enfants et adultes.

. CE Airbus

. Membres du Réseau du Retz'l. Paiement possible en monnaie locale.

Pour une éventuelle prise en charge du coût des séances en sophrologie, n'hésitez pas à interroger votre Mutuelle.

Séances en INDIVIDUEL sur rendez-vous

Un premier entretien permettra de déterminer le nombre de séances nécessaires en fonction de l'objectif recherché.

ENFANTS (de 5 à 12 ans) séance de 45mn

- ☐ 27 € la séance
- ☐ Forfait 5 séances : 135 €
- ☐ Forfait 10 séances : 260 €

ADULTES : séance de 1h

- ☐ 36 € la séance
- ☐ Forfait 5 séances : 160 €
- ☐ Forfait 10 séances : 304 €

Séances en GROUPE séance de 1h15

ENFANTS* (de 5 à 12 ans)

- ☐ Forfait 10 séances : *120* €

ADOLESCENTS et ADULTES :

- ☐ Forfait 10 séances : *120* €
- ☐ Forfait annuel 25 séances : *216* €

Planification des séances GROUPES ADULTES :

Niveaux	lundi	samedi
ADULTES débutants et intermédiaires	de 18h30 à 19h45	
ADULTES ayant déjà pratiqué la sophrologie	de 20h00 à 21h15	de 10h00 à 11h15

* Une planification de groupes d'enfants est en projet courant 2017-2018 (nous consulter pour information)

Espace Pierre de Lune
Association loi 1901

Séances Sophrologie en GROUPE ADULTES PARTENAIRES Calendrier 2017-2018

CONFIRMÉS ayant expérimenté régulièrement les degrés 1-2-3	Le lundi de 20h00 à 21h15	Le samedi de10h00 à 11h15
DEBUTANTS et INTERMEDIAIRES	Le lundi de18h30 à 19h45	

Présence au FORUM DES ASSOCIATIONS
Samedi 9 septembre 2017 Salle René Cassin à partir de 14h

Périodes	*Dates des séances*	*Séances mensuelles*	***Cumul séances***	*Encaissement des règlements*
Septembre 2017	***Séance d'essai GRATUITE** sur inscription* ***lundi 11 septembre à 18h30*** *Lundis 18, 25* *samedis 23, 30*	*2* *2*	***2***	*1er période* *. tarif 10 séances : 40€* *. tarif annuel : 72€*
Octobre 2017	*Lundis 2, 9, 16* *samedis 7, 14, 21*	*3* *3*	***5***	
Novembre 2017	*Lundis 6, 20, 27* *Samedis 4, 18, 25*	*3* *3*	***8***	
Décembre 2017	*Lundis 4, 11, 18* *Samedis 2, 9, 16*	*3* *3*	***11***	*2e période* *. tarif 10 séances : 40€* *. tarif annuel : 72€*
Janvier 2018	*Lundis 8, 22* *Samedis 13, 27*	*2* *2*	***13***	
Février 2018	*Lundis 5, 12, 19* *Samedis 3, 10, 17*	*3* *3*	***16***	
Mars 2018	*Lundis 12, 19, 26* *Samedis 17, 24, 31*	*3* *3*	***19***	
Avril 2018	*Lundis 9, 16* *Samedis 7, 14*	*2* *2*	***21***	***3e période*** *. tarif 10 séances : 40€* *. tarif annuel : 72€*
Mai 2018	*Lundis 14, 28* *Samedis 19, 26*	*2* *2*	***23***	
Juin 2018	*Lundis 11, 18* *Samedis 9, 16*	*2* *2*	25	

Sylvie le BELLER sylphelebeller@hotmail.fr Tel 06 34 37 35 68 http://espace-pierre-de-lune.org