

Les Ateliers Sophro-Ressources



Un accompagnement au féminin

Les Ateliers Sophro-Ressources proposent un espace pour ralentir, respirer, s'écouter et développer les ressources nécessaires pour vivre plus sereinement les différentes étapes de la vie.

- S'épanouir ● S'écouter
- &
- Mobiliser ses ressources

Laure JULIEN
DIPLOMÉE À L'ÉCOLE CFSP
DE RENNES



www.sophrolore.com
laurejulien.sophrologue@gmail.com



06 88 28 41 09

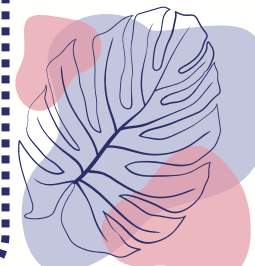


La Sophrologie
au service des

FEMMES

*Prendre soin de soi à
chaque étape de la vie*

Accessible à toutes
Interventions sur l'ensemble
du territoire GTM



Pourquoi les ateliers Sophro-Ressources ?

Un accompagnement au féminin

Les Ateliers Sophro-Ressources s'adressent à toutes les femmes, à chaque étape de leur vie.

Que vous souhaitiez préserver votre équilibre, mieux vivre les changements liés à votre vie personnelle, familiale ou professionnelle, traverser une période de transition ou simplement prendre un temps pour vous, la sophrologie vous accompagne avec bienveillance.

Elle offre un espace d'écoute, de respiration et de reconnexion à soi, permettant de mobiliser ses ressources, de retrouver un équilibre durable et de cultiver son bien-être au quotidien.



Prenons le temps d'échanger. Je suis à votre écoute pour répondre à vos questions et vous accompagner vers un accompagnement adapté à vos besoins. Contactez-moi pour convenir d'un premier rendez-vous.

Pour Qui ?

J'accompagne les femmes qui :

- vivent des cycles menstruels douloureux ou des déséquilibres hormonaux
- traversent une grossesse et souhaitent préparer sereinement l'arrivée de leur enfant
- vivent un post-partum difficile ou un épuisement maternel
- sont confrontées à la pré-ménopause ou à la ménopause
- vivent une période de stress, de surcharge mentale ou d'épuisement
- traversent une séparation, un deuil, une reconversion ou un changement de vie
- ont vécu un traumatisme ou des violences physiques, psychologiques ou conjugales
- souhaitent simplement prendre du temps pour elles et retrouver un équilibre durable.

Les Objectifs

- mieux gérer le stress et les émotions
- améliorer la qualité du sommeil
- réduire la fatigue physique et mentale
- accompagner les douleurs liées au cycle menstruel
- mieux vivre la pré-ménopause et la ménopause
- retrouver confiance en soi
- favoriser un meilleur équilibre émotionnel
- mobiliser ses ressources personnelles
- retrouver une qualité de présence à soi.

Comment ?

Chaque atelier débute par **un temps d'échange privilégié, dans un climat d'écoute, de bienveillance et de respect.**

Chaque femme est libre de s'exprimer, ou non, dans un espace sans jugement où la parole est accueillie avec bienveillance et confidentialité.

Ce temps d'écoute me permet de comprendre les besoins du moment et de proposer des pratiques adaptées au rythme, au vécu et à l'état du moment.

Les exercices sont accessibles à toutes et sont toujours proposés dans le respect **des possibilités, des ressentis et de l'histoire de chacune.**

Les Ateliers Sophro-Ressources peuvent être proposés sous différentes formes :

- **en accompagnement individuel**
- **en ateliers collectifs**
- **au sein d'associations**
- **dans les structures accompagnant les femmes**
- **lors d'ateliers thématiques** (gestion du stress, sommeil, confiance en soi, charge mentale, cycles menstruels, grossesse, post-partum, pré-ménopause et ménopause, reconstruction après un traumatisme, violences physiques ou psychologiques, transitions de vie...)