

Les Ateliers Sophro-Ressources



*Un accompagnement vers un
mieux-être durable*

La sophrologie accompagne les personnes dans les périodes de transition, de changement ou de fragilité afin de développer leurs ressources personnelles, retrouver confiance et devenir pleinement actrices de leur parcours.

- Retrouver confiance ● Respirer
- &
- Mobiliser ses ressources

Laure JULIEN
DIPLOMÉE À L'ÉCOLE CFSP
DE RENNES



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



**Me Contacter pour
séance en groupe
(minimum 4 personnes)**

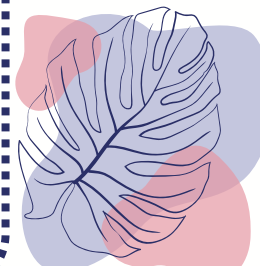
06 88 28 41 09



La Sophrologie
au service

**de l'insertion sociale et
professionnelle**

Accessible à tous
Interventions sur l'ensemble du territoire



Pourquoi les ateliers Sophro-Ressources ?

Parce que l'insertion ne repose pas uniquement sur l'accès à l'emploi, elle passe aussi par :

- Retrouver confiance en soi
- Mieux gérer le stress
- Développer ses ressources
- Favoriser la concentration
- Améliorer le sommeil
- Se reconnecter à ses capacités
- Renforcer l'estime de soi
- Se reconnecter avec soi

Tarifs Solidaires

- **Groupe entre 4 et 15 personnes :**
10 € par personne
- **Séances Individuelles :** 35 €
me contacter
- **Organismes :** proposition
tarifaire sur devis

Pour quels publics ?

Les Ateliers Sophro-Ressources s'adressent notamment aux personnes :

- en insertion sociale ou professionnelle
- en recherche d'emploi
- en reconversion
- en parcours de formation
- en situation de fragilité
- en transition de vie
- souhaitant retrouver confiance en elles.



Ils peuvent être proposés au sein :

- d'associations
- de Missions Locales
- de structures d'insertion
- de France Travail
- d'organismes de formation
- de collectivités.

Comment ?

Les Ateliers Sophro-Ressources sont avant tout des espaces où chacun peut prendre le temps de se poser. Chaque séance débute par un **temps d'échange**, dans un climat de **confidentialité, d'écoute et de bienveillance**.

Chacun est libre de s'exprimer ou non, sans jugement et dans le respect de son histoire.

À partir de ce temps d'écoute, je construis une pratique adaptée au groupe et aux besoins exprimés. Les exercices sont accessibles à tous et permettent progressivement de retrouver un équilibre entre le corps, les émotions et le mental.

Les quatre valeurs des Ateliers Sophro-Ressources

• Écouter

Offrir un espace de parole respectueux où chacun peut s'exprimer librement.

• Accueillir

Recevoir les ressentis, les émotions et les expériences sans jugement.

• Adapter

Proposer des pratiques accessibles, ajustées aux besoins de chacun.

• Mobiliser

Permettre à chaque personne de retrouver ses ressources, renforcer sa confiance et avancer à son rythme.