

Les Ateliers Sophro-Ressources



*Un accompagnement vers un
mieux-être durable*

Les Ateliers Sophro-Ressources
offrent un espace d'écoute, de
respiration et de ressourcement
afin de favoriser la qualité de
présence à soi, aux autres et au
quotidien professionnel.

- Respirer ● Se ressourcer
- &
- Mobiliser ses ressources

Laure JULIEN
DIPLOMÉE À L'ÉCOLE CFSP
DE RENNES



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



06 88 28 41 09

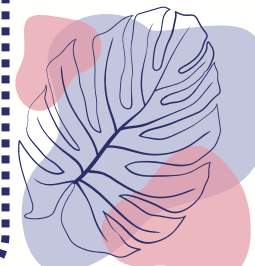


La Sophrologie
au service de la

**SANTÉ & MÉDICO-
SOCIAL**

*Prendre soin de ceux qui
prennent soin des autres*

Accessible à tous
Interventions sur l'ensemble
du territoire GTM



Pourquoi les ateliers Sophro-Ressources ?

*Un accompagnement au service de la
Santé & Médico-social*

Les établissements de santé et médico-sociaux sont des lieux où l'engagement humain est quotidien.

Les professionnels, les patients, les résidents et les aidants sont confrontés à des sollicitations physiques, émotionnelles et mentales importantes.

Les Ateliers Sophro-Ressources proposent un espace pour respirer, se recentrer et mobiliser ses ressources afin de favoriser un mieux-être durable.

La sophrologie s'intègre naturellement dans une démarche de prévention, d'accompagnement et de qualité de vie au sein des établissements de Santé & Médico-Sociaux.

**À votre écoute pour échanger
autour de votre projet**



Pour quels publics ?

*Les Ateliers Sophro-Ressources
s'adressent à :*

- des établissements de santé
- des EHPAD
- des centres de rééducation
- des établissements médico-sociaux
- des structures d'aide à la personne
- des professionnels de santé
- des équipes administratives
- des patients
- des résidents
- des aidants.

Les Objectifs

- mieux gérer le stress et les émotions
- prévenir l'épuisement professionnel
- améliorer la qualité du sommeil
- favoriser la récupération physique et mentale
- relâcher les tensions corporelles
- développer la concentration et la qualité de présence
- renforcer les capacités d'adaptation
- mobiliser les ressources personnelles
- favoriser un meilleur équilibre entre le corps, les émotions et le mental.

Comment ?

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

Chacun est libre de s'exprimer, ou non, dans un espace sans jugement où la parole est accueillie avec confidentialité et bienveillance. Ce temps d'écoute me permet de comprendre les besoins du moment et **d'adapter les pratiques proposées aux réalités du terrain, au rythme et aux capacités de chacun.**

Les exercices sont accessibles à tous et sont toujours proposés dans le respect des possibilités physiques, émotionnelles et du vécu des participants.

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

- **Ateliers thématiques** (gestion du stress, sommeil & récupération, gestion des émotions, mobilisation des ressources...)
- **Séances collectives & individuelles**
- **Cycles d'accompagnement**
- **Interventions ponctuelles.**