

Les Ateliers Sophro-Ressources



Un accompagnement pour chacun

Les Ateliers Sophro-Ressources constituent une véritable démarche de prévention et d'accompagnement, permettant de développer ses ressources, de renforcer son équilibre et de cultiver durablement son bien-être.

Respirer ● Ressentir ● Harmoniser

Laure JULIEN
DIPLOMÉE À L'ÉCOLE CFSP
DE RENNES



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



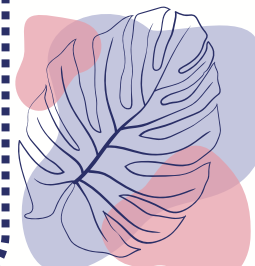
06 88 28 41 09



La Sophrologie

POUR TOUS
*Prendre soin de soi tout
simplement*

Accessible à tous
Interventions sur l'ensemble
du territoire GTM



Pourquoi les ateliers Sophro-Ressources ?

Un accompagnement pour chacun

Les Ateliers Sophro-Ressources s'adressent à toutes les personnes, quel que soit leur âge, leur parcours ou leur situation de vie.

Que vous souhaitiez préserver votre équilibre, mieux gérer votre stress, retrouver un sommeil de qualité, renforcer votre confiance ou simplement vous accorder un temps pour vous, la sophrologie vous accompagne dans le respect de votre rythme et de vos besoins.



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 personnes qui souhaite :

- prendre soin d'elle
- retrouver un équilibre de vie
- mieux gérer son stress
- améliorer son sommeil
- renforcer sa confiance
- vivre plus sereinement une période de changement
- mieux gérer ses émotions
- simplement s'accorder un temps pour souffler et se reconnecter à soi.

Les Objectifs

Les séances apprennent à :

- mieux gérer le stress et les émotions
- améliorer la qualité du sommeil
- développer la confiance en soi
- renforcer la concentration
- retrouver un équilibre entre le corps, les émotions et le mental
- diminuer les tensions physiques et mentales
- mieux vivre les changements et les transitions de vie
- développer ses ressources personnelles
- retrouver une meilleure qualité de présence à soi.

Comment ?

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

Vous êtes libre de vous exprimer, ou non, dans un espace sans jugement où votre parole est accueillie avec attention et confidentialité.

Ce temps d'écoute me permet de comprendre vos besoins et de vous proposer des pratiques adaptées à votre rythme, à votre vécu et à votre état du moment.

Les exercices sont accessibles à tous et vous permettent de développer progressivement des ressources que vous pourrez réutiliser dans votre quotidien.

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

- **en séances individuelles**
- **en séances collectives**
- **en interventions ponctuelles**