



# LA SOPHROLOGIE

COMMENT ?



LA PRATIQUE DE LA SOPHROLOGIE PEUT SE FAIRE EN INDIVIDUEL OU EN GROUPE

Quel que soit votre choix nous compléterons ensemble une fiche d'accueil. Elle comprend des informations importantes pour vous accompagner efficacement comme la qualité de votre sommeil, vos traitements en cours et autres informations relatives à votre équilibre général.

JE VOUS PROPOSE D'ENREGISTRER LES SÉANCES



de manière à pouvoir les pratiquer chez vous en toute autonomie.

La répétition est un aspect essentiel de la sophrologie, qui peut être comparée à l'entraînement d'un sportif ou d'un artiste.

Il semblerait insensé de se présenter à une compétition ou un concert sans un entraînement adéquat.

EN SÉANCE INDIVIDUELLE OU EN GROUPE, LES SÉANCES DURENT EN MOYENNE :

> Enfants : 35 À 45 MN    > Adolescents : 45MN À 1H    > Adultes : 1H



## INDIVIDUEL



LA PREMIÈRE SÉANCE VA PERMETTRE UN ÉCHANGE POUR FAIRE CONNAISSANCE ET DÉTERMINER ENSEMBLE L'OBJECTIF DE L'ACCOMPAGNEMENT, AINSI QU'UNE SÉANCE DÉCOUVERTE.

A l'issue de cette 1ère séance vous prenez le temps de réfléchir et revenir vers moi si vous souhaitez entamer un accompagnement.

Lors de notre 2e rendez-vous je vous proposerai un programme personnalisé et un nombre de séances adapté à votre objectif.

Ce programme peut se réajuster au fil des séances, pour être toujours au plus près et au plus juste de votre vie et vos besoins.

La notion de répétition étant importante dans un travail sophrologique, je préconise un minimum de 8 séances.

Pour l'accompagnement des enfants et des adolescents, le premier rendez-vous se fait toujours en présence d'un des parents au moins, de manière à s'assurer ensemble que l'objectif de consultation est bien compris de tous.



## GROUPE

LA DYNAMIQUE DU GROUPE PERMET TOUJOURS À CHACUN D'ÉVOLUER À SON RYTHME,  
INDIVIDUELLEMENT, DANS L'ÉCOUTE ET LA BIENVEILLANCE.

### ENFANTS

J'interviens dans différentes écoles auprès d'enfants de Maternelle et de Primaire.

Je crée également ponctuellement des groupes le mercredi, samedi ou pendant les vacances scolaires.

### ADOLESCENTS

J'accompagne les adolescents en classe de Collège et Lycée, particulièrement les semaines qui précèdent les épreuves du Brevet ou du Baccalauréat.

Je crée également ponctuellement des groupes le mercredi, samedi ou pendant les vacances scolaires.

### ADULTES

J'accompagne les adultes en séances individuelles ou en groupe.

Différents groupes sont déjà créés, suivez l'actualité sur ma page Facebook ou contactez moi pour en savoir plus.

### FAMILLES

Je réalise également des accompagnements pour les familles.

Je crée un programme en fonction de la problématique et même si la majorité des séances se réalise avec toute la famille il peut parfois arriver que soit nécessaire la réalisation de séances de groupe intermédiaires.

TARIFS	ENFANTS (35MN)	ADOLESCENTS (45MN)	ADULTES (1H)
Séance individuelle	45€	54€	67€
Tarifs réduits <i>(minimas sociaux, demandeurs d'emploi et étudiants -25ans )</i>	15€	25€	35€
Séance de groupe	10€	12€	15€
Atelier thématique en groupe	1H	1H30	2H30
	12€	20€	30€
INSTITUTIONS / ÉCOLES / ENTREPRISES : SUR DEVIS			

[www.stephanie-troyard.fr](http://www.stephanie-troyard.fr)

Cabinet sur Marseille & déplacements

[contact@stephanie-troyard.fr](mailto:contact@stephanie-troyard.fr)

06 62 43 84 72