



LA SOPHROLOGIE

POUR QUI ? POUR QUOI ?



ENFANTS

L'ACCOMPAGNEMENT SOPHROLOGIQUE DES ENFANTS PERMET DE RENFORCER LEUR RÉSERVOIR DE POSITIF.
à travers des jeux et des exercices ludiques nous explorons et développons

MIEUX SE CONNAÎTRE EN ÉTANT ATTENTIF À SES SENSATIONS

RENFORCER L'ESTIME DE SOI ET LA CONFIANCE EN SOI

RECONNAÎTRE, COMPRENDRE ET APPRIVOISER SES ÉMOTIONS

FAVORISER LA CONCENTRATION

DÉVELOPPER L'EMPATHIE

SE PRÉPARER À UN ÉVÈNEMENT

EN BREF, SAVOIR CE QUI EST BON POUR SOI POUR ÊTRE BIEN DANS SES BASKETS
ET GRANDIR EN CONFIANCE D'UN PAS ASSURÉ !

Je propose des séances individuelles ou de groupes.
J'interviens beaucoup dans les écoles auprès des élèves et également des professeurs. Proposer la pratique de la sophrologie à l'école renforce la confiance en soi, favorise les apprentissages et un climat scolaire harmonieux pour tous.

ADOLESCENTS

L'ADOLESCENCE EST UNE RECHERCHE PERPÉTUELLE D'ÉQUILIBRES.
PHASE DE TRANSITIONS PAR EXCELLENCE, DIFFICILE PARFOIS DE TROUVER LA SÉRÉNITÉ EN SOI.
à un âge où l'on donne parfois beaucoup d'importance au regard des autres, l'accompagnement sophrologique développe le regard sur soi et permet par exemple de

SE PRÉPARER AUX EXAMENS, AUX COMPÉTITIONS, AUX AUDITIONS

RENFORCER SES CAPACITÉS D'AUTONOMIE, L'ESTIME DE SOI ET LA CONFIANCE

MIEUX VIVRE AVEC SON CORPS, SURMONTER SA TIMIDITÉ, SES COMPLEXES

STIMULER SA CRÉATIVITÉ, SA MOTIVATION

FAVORISER LA CONCENTRATION ET LA MÉMOIRE

RECONNAÎTRE, COMPRENDRE ET APPRIVOISER SES ÉMOTIONS

SE SENTIR MIEUX AVEC SOI-MÊME

AUTANT DE THÉMATIQUES POUR DÉVELOPPER SES CAPACITÉS D'ADAPTATION ET TROUVER SON ÉQUILIBRE, SES ÉQUILIBRES !

Je propose des séances individuelles ou de groupes.
Projets en cours pour accompagner les élèves et les professeurs au collège et lycée.



LA SOPHROLOGIE

POUR QUI ? POUR QUOI ?



ADULTES

AU MILIEU DE NOS RESPONSABILITÉS D'ADULTES, DE NOS OBLIGATIONS ET AUTRES OCCUPATIONS, PRENDRE SOIN DE SOI PEUT PARFOIS S'AVÉRER DIFFICILE.

Pratiquer la sophrologie permet de s'accorder un temps pour soi, et ainsi favoriser un mieux-être indispensable pour vivre sa vie ici et maintenant. Elle développe la connaissance de soi pour une meilleure capacité d'adaptation aux événements de la vie !

L'accompagnement peut se faire sur des thématiques précises

SE RESSOURCER, SE DÉTENDRE

PRÉSERVER SA SANTÉ ET SA VITALITÉ

SE PRÉPARER POUR UN TRAITEMENT OU UNE OPÉRATION

APPRIVOISER LA DOULEUR

APPRIVOISER LE STRESS ET LE BURN-OUT

IDENTIFIER, COMPRENDRE ET APPRIVOISER SES ÉMOTIONS

CONSOLIDER SES RESSOURCES POUR MIEUX SE RECONSTRUIRE APRÈS UN ÉVÈNEMENT DE LA VIE ET L'ACCOMPAGNER POSITIVEMENT

CONSTRUIRE DES PROJETS QUI FONT SENS, POUR VIVRE SES VALEURS ET VIVRE SES PASSIONS

S'ÉPANOUIR DANS SON QUOTIDIEN PERSONNEL ET PROFESSIONNEL

DÉVELOPPER SON EFFICACITÉ

SE PRÉPARER À LA PARENTALITÉ, AIDER SON ENFANT À GRANDIR

MIEUX DORMIR

Je propose des séances individuelles ou de groupes.

LES SÉANCES SE DÉROULENT DE CETTE MANIÈRE

1

UN MOMENT
D'ÉCHANGE

2

UNE PRÉSENTATION DES EXERCICES
QUI VONT ÊTRE PRATIQUÉS,
DES MOUVEMENTS, DES VARIANTES
ET DES PRÉCAUTIONS

3

LA PRATIQUE ELLE-MÊME,
GUIDÉE PAR MA VOIX, ET QUI
S'EFFECTUE ESSENTIELLEMENT
ASSIS OU DEBOUT.

4

UN TEMPS
D'EXPRESSION
LIBRE

www.stephanie-troyard.fr

Cabinet sur Marseille & déplacements

contact@stephanie-troyard.fr

06 62 43 84 72