

VOTRE INTERVENANTE

Depuis 2019,

j'accompagne toutes personnes qui désire aller vers son mieux-être, en consultation individuelle à mon cabinet grenoblois, ou lors d'ateliers collectifs en entreprise ou service institutionnel. Particulièrement sensible, j'œuvre pour promouvoir la santé physique, psychique et émotionnelle auprès du plus grand nombre et dans une vision holistique de l'être humain.

MES OUTILS

- La sophrologie
- La méditation
- Le yoga
- Le yoga des yeux
- La cohérence cardiaque
- L'EMDR
- Les principes énergétiques de la médecine chinoise



Aurèle Germain

06 19 07 14 56

sophrolesateliersdusoi@gmail.com

www.lesateliersdusoi.com

Pourquoi des ateliers de prévention?

Prévenir les risques d'accident et de burn out,
réduire les risques de maladies,
soulager les douleurs chroniques,
préserver l'autonomie,
stimuler les capacités,
soutenir l'autonomie.

Conserver une bonne santé mentale, physique et émotionnelle



Durée des ateliers, périodicité, thématiques :
des ateliers sur mesure
au service de chacun-e

ATELIERS PRÉVENTION SANTÉ



Aurèle Germain,
Une thérapeute
au service du mieux-être
de chaque âge de la vie!



SIRET 853 606 432 00013

ATELIER SOUTIEN PARENTAL

Être parent est un challenge du quotidien qui nécessite de relever plusieurs épreuves:

- Charge mentale importante
- Stress et anxiété
- Equilibre vie pro/vie perso
- Déficit de sommeil

Chaque séance, en lien avec une thématique, est composée d'exercices respiratoires, de mouvements simples de décontraction musculaire ne nécessitant aucun matériel et d'une séquence de visualisation positive.

Dans ces séances j'utilise la sophrologie, la cohérence cardiaque et la respiration, et le yoga.

J'accompagne ces séances de pratique par l'apport d'éléments théoriques et sur demande, d'un document reprenant l'essentiel des exercices de la séquence.



ATELIER SENIORS

Les ateliers "Sophro Relax à destination des seniors combinent une approche corporelle et une dimension psychique.

A chaque âge il est important de pouvoir se sentir bien dans son corps et dans sa tête en préservant l'autonomie.

Le passage à la retraite peut être synonyme d'angoisse et d'anxiété.

La sophrologie permet de maintenir un bien-être physique et mental durant cette période en stimulant les capacités physiques, cognitives, sensorielles.

Les thèmes principaux abordés lors des séances sont:

- la gestion de la douleur
- le maintien de la vitalité
- la stimulation de la mémoire
- la stimulation sensorielle
- l'amélioration du sommeil



ATELIER ETUDIANTS

Devenir étudiant est un passage vers l'âge adulte qui nécessite souvent un accompagnement.

Il n'est pas toujours facile de quitter le foyer parental et de prendre son envol parfois dans une autre ville.

Nombre d'étudiant-e-s sont confronté-e-s à la solitude et il s'en ressent sur leur santé.

Les séances pour les étudiants sont axées sur:

- la gestion du stress
- la santé mentale
- le bien-être émotionnel
- la préparation aux examens
- la prévention des TMS par des postures de yoga du dos
- le maintien d'une bonne vision grâce au yoga des yeux

