

Après un métier de libraire, de photographe, puis plusieurs années à travailler comme éducatrice dans diverses structures du secteur médico-social (CHRS, CSAPA, SAVS, CHU), je décide d'orienter ma carrière vers la sophrologie ; pratique que j'ai pu découvrir au cours de cheminements personnels.

Cette technique apporte des réponses positives à mon histoire, et par son pragmatisme me permet de la mettre en œuvre dans mon quotidien.

Je souhaite aujourd'hui partager avec le plus grand nombre, les bienfaits de la sophrologie, et ainsi l'apporter comme un accompagnement possible à des personnes fragilisées, en difficulté.

N'hésitez pas à me contacter si vous souhaitez plus d'informations sur la technique et les ateliers que je propose ou si vous souhaitez un devis pour votre structure.

Au plaisir d'une prochaine collaboration !
Aurèle Germain



SIRET 853606432 00013



- Les Ateliers du Soi -



Aurèle Germain

06 19 07 14 56

sophrolesateliersdusoi@gmail.com

www.lesateliersdusoi.com

- Pourquoi la sophrologie -

La sophrologie est une technique psycho-corporelle qui s'adresse à tou-te-s sans prérequis.

Les exercices proposés s'insèrent facilement dans le quotidien des personnes et permettent de multiples bienfaits.

Lors de l'atelier de sophro-relaxation, différentes thématiques peuvent être abordées, en voici quelques unes fréquemment traitées :

- la confiance en soi et l'estime de soi
- la gestion du stress et des émotions envahissantes
- l'aide dans la gestion de la douleur due à une maladie

Pour des personnes dans des situations difficiles, le mieux-être, l'idée de bien-être, n'est souvent pas une priorité. Ces ateliers sont prévus comme un espace pour se retrouver, se recentrer, activer ses ressources et découvrir la richesse de son monde intérieur.



- Déroulement d'un atelier -

Un atelier se découpe en plusieurs temps :

- Un moment d'échange avec les participants pour expliquer l'objectif de la séance
- Un moment de respiration lié à des exercices de relaxation dynamique directement inspirés du yoga
- Une visualisation positive en position assise ou allongée
 - Un partage des ressentis de la séance

Matériel nécessaire : tapis de yoga/coussin/plaid

