

Bonne fêtes ?

Une idée pour les fêtes, mais pas que ?

Voici un chèques cadeaux

faites découvrir a vos proches ou amis ou vous même la sophrologie ou la relaxation non verbale !

La différence entre la sophrologie et la relaxation non verbale c'est le silence.

Vous trouverez ci-joints le coupon a utiliser comme enveloppe ainsi qu'une anamnèse a remplir par votre proche ou ami., ou vous même.

Je vous souhaite de passer un joyeux Noël et d'excellentes fêtes de fin d'année et espère vous voir bientôt !

Sophrologiquement votre

Stéphane Civet

Cabinet de sophrologie **Sophrologie 1.2.3** - 155 rue Paul Bellamy. 44000- Nantes

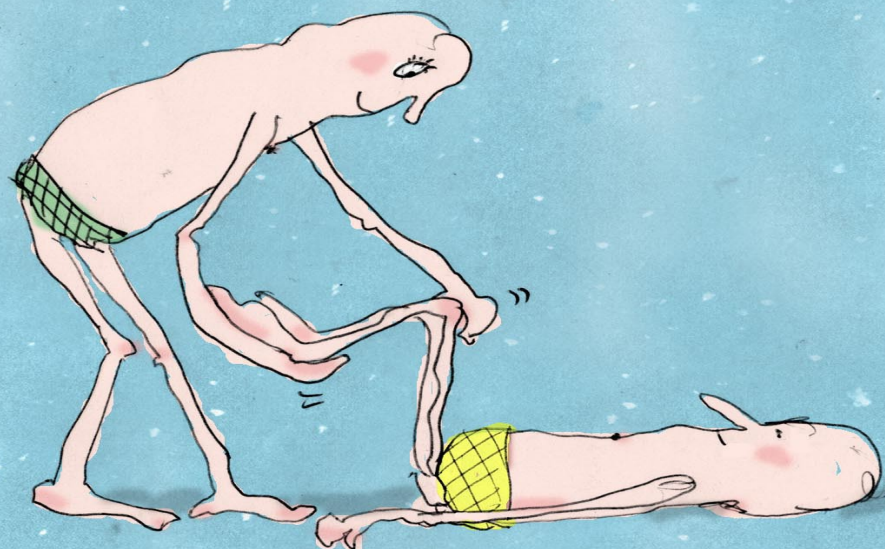
Courrier à adresser à : Stéphane Civet- 13 rue Copernic, 44000- Nantes

Auto-entrepreneur- N° SIRET/APE 80394945200012/8690F

Tel : 06.78.70.53.96 - Mail: sophrologie123@hotmail.fr - Site : <http://sophrologie123-nantes.fr>

Sophrologie

1.2.3



La Relaxation Non Verbale *Méthode Desmarty*

Cabinet de sophrologie *Sophrologie 1.2.3* - 155 rue Paul Bellamy. 44000- Nantes

Courrier à adresser à : Stéphane Civet- 13 rue Copernic, 44000- Nantes

Auto-entrepreneur- N° SIRET/APE 80394945200012/8690F

Tel : 06.78.70.53.96 - Mail: sophrologie123@hotmail.fr - Site : <http://sophrologie123-nantes.fr>

RELAXATION NON VERBALE

La méthode, en deux mots :

Créée par le kinésithérapeute et sophrologue Christian Desmarty, depuis déjà 40 ans, la Relaxation Non Verbale est une technique de relaxation psycho-corporelle basée sur les vibrations, les secouements et l'étirement des différentes parties du corps.

Les gestes que le praticien effectue sur le corps allongé du patient, sont doux mais nets et vont lui permettre d'accéder progressivement au lâcher prise.

La Relaxation Non Verbale : pour qui ?

Cette méthode ne nécessite aucun échange de paroles entre le praticien et le sophronisant: elle s'adresse donc aussi bien aux personnes qui désirent se relaxer sans passer par l'usage des mots, qu'à celles qui ne maîtrisent pas la langue française, ou qui souffrent de surdité, de troubles de l'audition et/ou du langage.

De par son caractère silencieux et les gestes non invasifs qui sont pratiques, cette méthode convient aux enfants, aux adolescents, et aux personnes indispos es par les techniques de massage.

Les bienfaits de la Relaxation Non Verbale

- Relâchement profond (musculaire et mental), diminution du stress et de l'anxiété, récupération importante, amélioration du sommeil, action sur les viscères (dans le cas de trouble du transit), conscience du schéma corporel (permettant de mieux habiter son corps, de réduire, l'anxiété et de développer l'affirmation de soi), développement sensoriel régulation de l'énergie, recentrage (prise de distance avec les  v nements perturbants extérieurs), apprentissage du lâcher-prise, du silence et de l'intériorisation*

Cabinet de sophrologie *Sophrologie 1.2.3* - 155 rue Paul Bellamy. 44000- Nantes

Courrier à adresser à : Stéphane Civet- 13 rue Copernic, 44000- Nantes

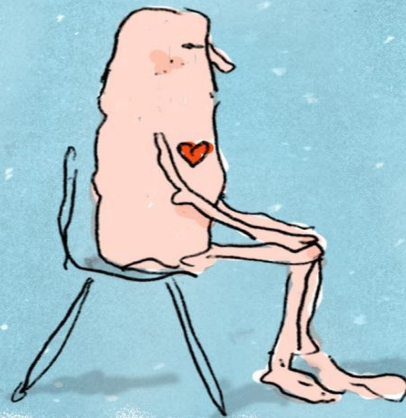
Auto-entrepreneur- N  SIRET/APE 80394945200012/8690F

Tel : 06.78.70.53.96 - **Mail**: sophrologie123@hotmail.fr - **Site** : <http://sophrologie123-nantes.fr>

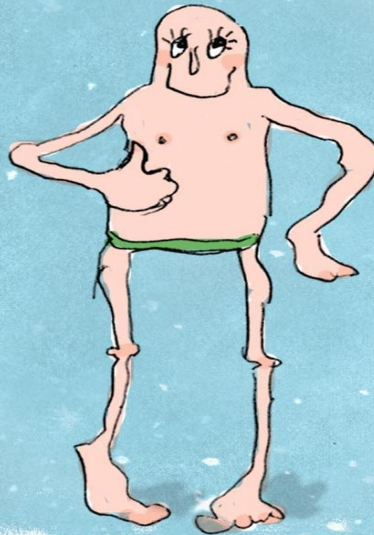
Sophrologie 1.2.3



1 Découverte



2 Conquête



3 Transformation

Visuel : Cécile Jarsaillon

Cabinet de sophrologie **Sophrologie 1.2.3** - 155 rue Paul Bellamy. 44000- Nantes

Courrier à adresser à : Stéphane Civet- 13 rue Copernic, 44000- Nantes

Auto-entrepreneur- N° SIRET/APE 80394945200012/8690F

Tel : 06.78.70.53.96 - Mail: sophrologie123@hotmail.fr - Site : <http://sophrologie123-nantes.fr>

Sophrologie

L'envol de soi, avec soi, en soi, vers soi

Qu'est-ce que la sophrologie ?

Origine du mot.

- (σοϛ) SOS: sérénité, équilibre, harmonie
- (φρήν) PHREN : esprit, conscience
- (λογος) LOGOS: science, étude, discours

En d'autres termes...

« Étude de l'harmonie de la conscience. »

La Sophrologie est une méthode psycho-corporelle qui se base sur la respiration et la relaxation.

Elle permet d'intégrer le corps comme réalité vécue, et, par la relaxation physique et psychique, d'acquérir une conscience de la réalité de façon plus objective, tout en optimisant les capacités et valeurs positives de la personne.

Elle canalise, régularise, tout en harmonisant le rapport psychophysique, et donc favorise une meilleure approche de la réalité, facilite la relation aux autres et à l'environnement, au monde qui nous entoure, voire au monde dans sa globalité.

Comme tout apprentissage, la sophrologie ne peut se pratiquer que dans un climat de confiance: aussi, l'accompagnement que je vous propose s'inscrit donc, nécessairement, dans le respect de la déontologie de ma profession et du principe de confidentialité.

Cabinet de sophrologie **Sophrologie 1.2.3** - 155 rue Paul Bellamy. 44000- Nantes

Courrier à adresser à : Stéphane Civet- 13 rue Copernic, 44000- Nantes

Auto-entrepreneur- N° SIRET/APE 80394945200012/8690F

Tel : 06.78.70.53.96 - Mail: sophrologie123@hotmail.fr - Site : <http://sophrologie123-nantes.fr>