



Cabinet de Sophrologie Valérie LE PAPE

**Besoin de : développer vos capacités, vous renforcer,
vous ressourcer, vivre mieux ...**

Pratiquer la **SOPHROLOGIE** vous aide à :

- reprendre le contrôle de vous-même et des émotions
- poser un regard neuf autour de vous
- mieux connaître vos propres besoins
- soulager les tensions émotionnelles, physiques et mentales
- prendre conscience de vos ressources, de vos capacités
- vous sentir confiant, apaisé, développer votre potentiel, vous accepter
- reconnecter le corps et le mental pour un fonctionnement harmonieux.

Apprendre à gérer de nombreuses situations avec vos propres ressources :

- réduction du stress, régulation des émotions, mieux-être, motivation
- gestion de la douleur, du sommeil
- maîtrise de son comportement (alimentaire, phobie, addiction ...)
- développement des capacités dans tous les domaines, à tout âge
- Préparation d'un examen, d'une compétition, d'un entretien.

Le Cabinet vous accompagne dans cette démarche, pour atteindre de façon durable votre **écologie personnelle du MIEUX ETRE** utile dans la **vie privée, professionnelle, ou sociale.**

Je reçois toute personne de 8 à 88...ans. Les prestations sont adaptées à vos besoins.

La sophrologie est une méthode utilisant différentes techniques alliant la respiration contrôlée, la détente musculaire, la visualisation positive.

Ce n'est pas une activité physique.

La Sophrologie **ne se substitue pas à un traitement médical**, mais constitue un support précieux dans l'observance thérapeutique.

**Sophrologue certifiée RNCP - Spécialisation SPORT et Personnes âgées
Educatrice sportive - Qi Gong (carte professionnelle préfecture)**

Sur RDV : **06 29 53 25 16**

6 Allée Jean Giraudoux - 72000 LE MANS (Proche Coullaines)

pauseessentiellelemans@gmail.com - www.sophrologie-qigong-lemans.com

PRESTATIONS PROPOSEES (Particuliers ou structures collectives)

Sophrologie au Cabinet :

- Séance individuelle (selon votre objectif)
- Séance collective (2 à 5 pers. - thème commun) • Séance découverte (5 pers. maxi)

Sophrologie en Structures collectives

- Séance individuelle
- Séance découverte collective de 5 à 10 personnes
- Séance collective de 5 à 10 personnes (thématique choisie par l'entreprise)

Educatrice sportive je propose également des Cours de QI GONG ou des Ateliers à thème SANTE/BIEN-ETRE composés de plusieurs activités : QI GONG, Sophrologie, relaxation, méditation, en intérieur, en extérieur au cours d'une randonnée. Le programme est adapté à votre besoin.

TARIFS SOPHROLOGIE

Au Cabinet

- Individuelles (1h env.)
 - Normal 50 € - Réduit (étudiant, retraité) 45 € (1^{ère} séance 50 € - 1h30)
 - Forfait 6 séances : (44 €/séance) 264 €
 - Enfant/ado de 7/15 ans : (40/45 min.) 38 €
- Groupe (1h15) - prix par personne
 - 2 pers. 28 € - 3 à 5 pers. 22 €
 - Forfait 6 séances (3 à 5 pers.) 115 €

Si vous optez pour le tarif forfait, celui-ci démarre à la 2^{ème} séance. Réglable en 2 X.

En structure collective - sur devis

TARIFS QI GONG

(cours collectif uniquement)

- Séance découverte : 6 à 15 pers (1h15) 12 €/pers.
- Autre type de séance : sur devis

Ces prestations peuvent s'inscrire dans le cadre de la formation professionnelle, de la prévention, des activités associatives.

Règlements : Chèques, chèque santé.

Frais de déplacement pour intervention en dehors du Cabinet.

Mutuelle : de plus en plus de mutuelles prennent en charge la sophrologie.

J'applique le **code de déontologie** de la Chambre Syndicale de la Sophrologie,
Membre de l'Observatoire National de la Sophrologie

Partenaire de l'Association l'ATELIER DE Li - Li

Les valeurs de PAUSE ESSENTIELLE® : Bienveillance, Respect, Neutralité, Authenticité, Confidentialité.

Je reste à votre disposition pour tout renseignement : 06 29 53 25 16

