

Sophrologie

Enfants / Ados / Adultes

La **sophrologie** est une méthode psycho-corporelle qui met en oeuvre le corps et l'esprit en vue de **retrouver un mieux-être, une harmonie.**

C'est une discipline connue pour ses multiples bienfaits, en particulier la libération du stress et de l'anxiété. Elle permet le retour au calme intérieur, ainsi qu'une amélioration du sommeil et de la concentration.

C'est une technique douce, basée sur la répétitivité et le principe de positivité. Elle combine des exercices qui travaillent à la fois sur la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale.

La sophrologie aide au développement personnel, à se centrer sur ses objectifs professionnels ou personnels. Elle aide les enfants à développer leur schéma corporel et à avoir confiance en eux.

Durée de la séance individuelle : 1h
Durée de la séance collective : 1h30
Les séances peuvent se dérouler en **visio**.

Contactez le meilleur de vous-même !

Diplômée de l'**ISSO** (Institut de Sophrologie du Sud-Ouest), je vous accompagne par une écoute attentive, **une approche centrée sur la personne**, pour vous permettre de recontacter vos valeurs, votre estime de vous-même, votre sérénité,...



TERET

La **Technique d'Élimination Rapide des Emotions Toxiques** est proposée pour une prise en charge globale de la personne. Elle consiste à traiter les chocs post-traumatiques, les phobies, les peurs, les loyautés inconscientes, les auto-sabotages, la dévalorisation, et toute situation répétitive qui entraîne un mal-être psychique ou physique récurrent.

4 séances sont nécessaires pour traiter en profondeur toutes les étapes marquantes de la vie (naissance, féminin, masculin) et offrir un équilibre et un bien-être qui permettent de se connaître (co-naître) et de s'aimer en profondeur.

Durée de la séance : 2h



Reconnectez votre esprit à votre coeur !



Ma solide expérience de TERET (depuis 2009) me permet de vous accompagner en toute sécurité pour vous aider à **devenir acteur/ actrice de votre vie.**



EFT

L'**Emotional Freedom Techniques**, ou littéralement la **Technique de Libération Emotionnelle**, permet par la réalisation de tests musculaires précis d'identifier les raisons inconscientes qui empêchent de changer, d'obtenir le succès désiré.

Des tapotements effectués sur les méridiens (médecine chinoise) permettent de libérer en douceur les événements, croyances ou loyautés qui sont à l'origine des traumatismes.

Durée de la séance : 1h environ
Possibilité de faire les séances à distance (visio)



Libérez-vous de vos blocages !

Formée à l'IPEC, j'utilise l'EFT pour traiter des problématiques spécifiques : peurs, phobies, addictions... Cette technique est très efficace pour libérer les raisons inconscientes qui empêchent de progresser.

Quand utiliser la sophrologie ?

Peut-être vivez-vous des bouleversements dans votre vie familiale, professionnelle ou sentimentale. La sophrologie peut vous offrir l'espace nécessaire pour vous retrouver, faire le point, recontacter vos valeurs, votre estime de vous.



Par son approche douce, la sophrologie peut vous aider à retrouver la sérénité et la confiance en vous. Elle peut aussi vous aider à préparer un examen ou réussir un projet qui vous tient à coeur.



Adultes, adolescents ou enfants,
la sophrologie s'adapte à tous les âges.

Les séances sont proposées **sur rendez-vous**, en **individuel** ou **collectif**. Elles peuvent aussi se dérouler en **visio**.

LA SOPHROLOGIE EST PRISE EN CHARGE PAR LA MAJORITE DES MUTUELLES.

Quand utiliser les techniques de libérations émotionnelles ?

La fatigue, le stress, les déceptions ont eu raison de votre joie de vivre ?

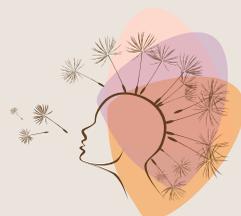
Vous avez envie de faire de nouveaux choix, d'être accompagné(e) à un moment de transition de votre vie ?

Prenez le temps de guérir vos blessures émotionnelles, de vous libérer du passé, de couper les liens toxiques, grâce aux techniques TERET et EFT.



***“La vie te donnera toujours
l'expérience la plus adaptée pour
l'évolution de ta conscience.”***

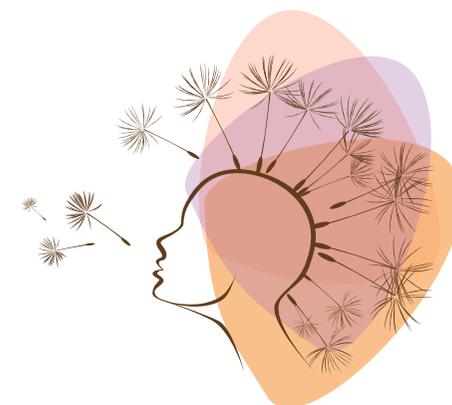
Eckhart Tolle



FLORENCE AUFFROY

Sophrologie et techniques de libérations émotionnelles

Je vous accompagne avec les techniques les mieux adaptées à vos besoins, dans un climat de confiance, afin que vous puissiez devenir acteur/actrice de votre vie.



Être acteur de sa vie

06 80 17 48 90
florenceauffroy@gmail.com
florenceauffroy-sophrologue.fr