



Sophrologie adaptée

“SE RENCONTRER, SE PERCEVOIR, SE TRANSFORMER, DEVENIR, ÊTRE.”



Qu'est-ce que c'est ?

Une méthode spécifique afin de proposer la pratique de la sophrologie aux personnes en situation de handicap.

Les séances proposées sous forme ludique allient des activités motrices et de relaxation.

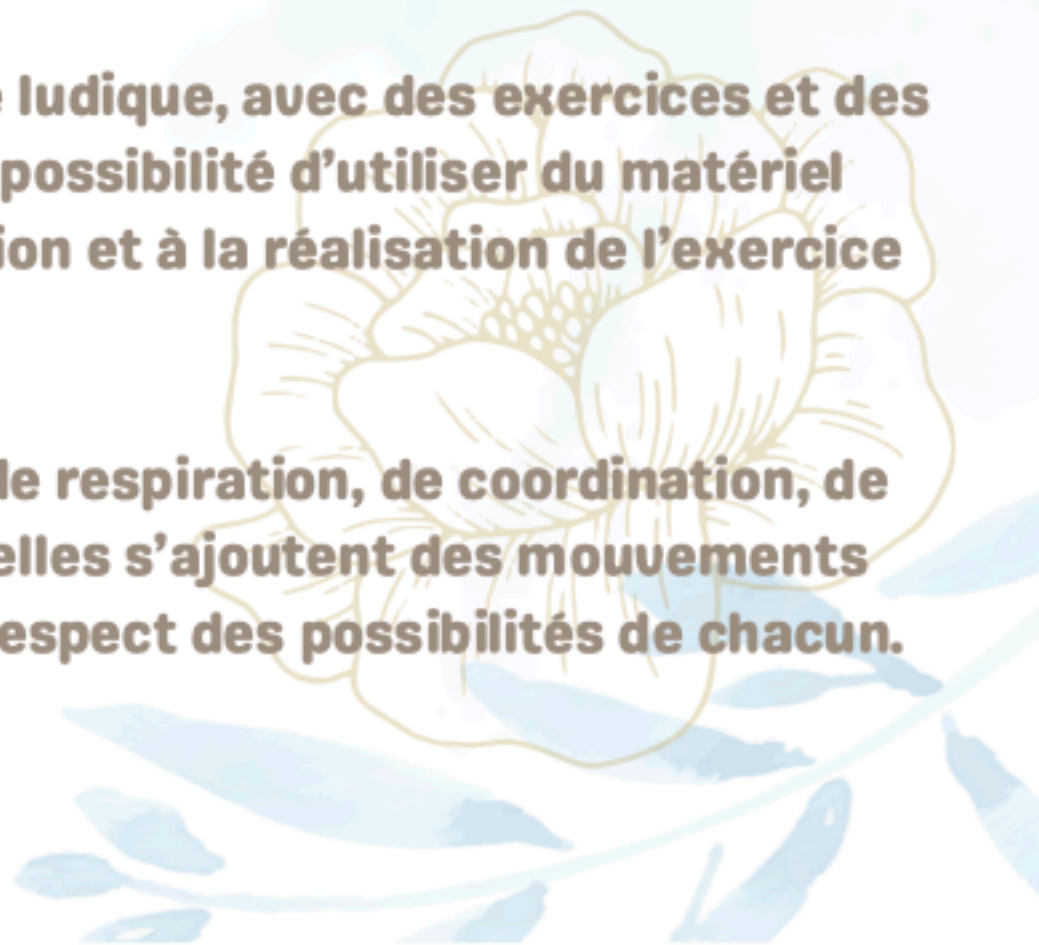
Les activités motrices : pour le développement et le maintien des habiletés et capacités motrices

La relaxation : dans l'idée d'une détente musculaire et mentale (sensation de calme généralisé, psychologique et physiologique).

Déroulement d'une séance

Chaque séance se pratique sous forme ludique, avec des exercices et des jeux statiques ou dynamiques, avec la possibilité d'utiliser du matériel adéquat pour aider à la conceptualisation et à la réalisation de l'exercice proposé.

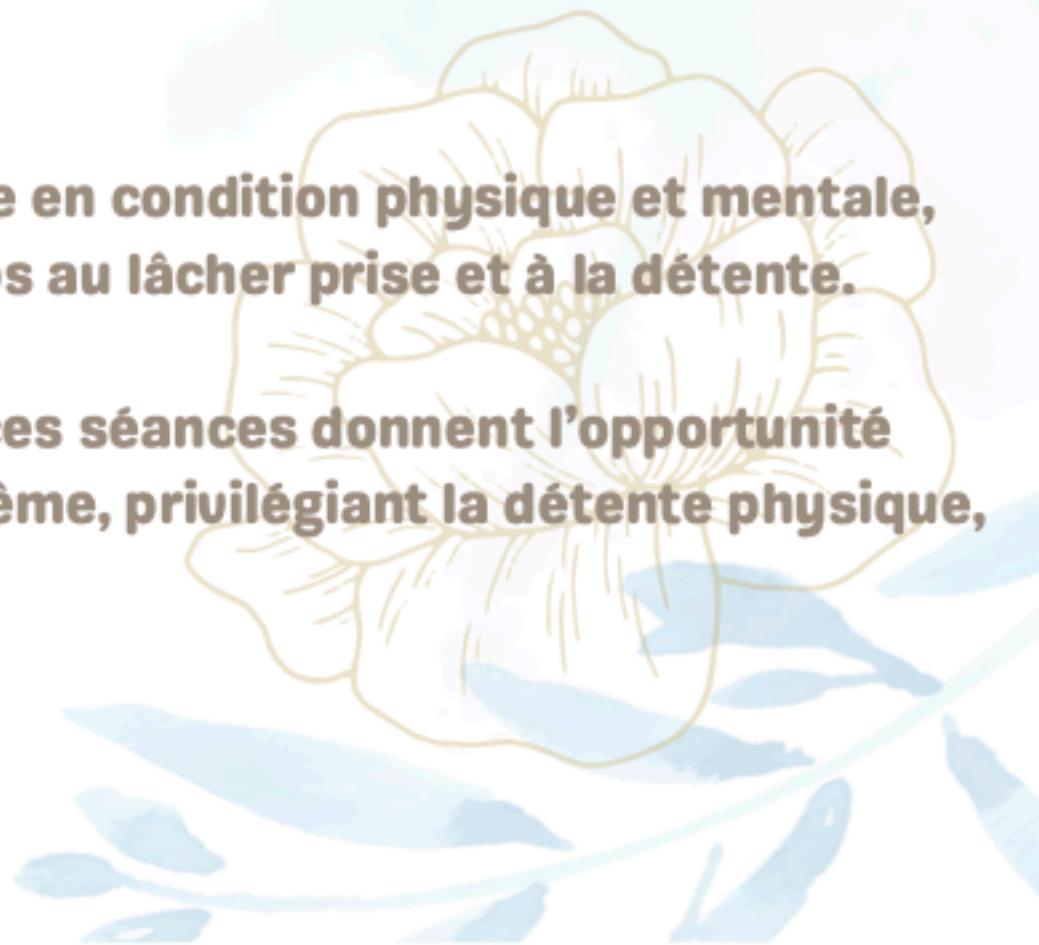
Debout ou assis, avec des techniques de respiration, de coordination, de concentration et d'imagination, auxquelles s'ajoutent des mouvements lents et des postures simples dans le respect des possibilités de chacun.



Déroulement d'une séance

Ces exercices vont permettre une mise en condition physique et mentale, afin d'accéder dans un deuxième temps au lâcher prise et à la détente.

Quelle que soit la condition physique, ces séances donnent l'opportunité d'un véritable rendez-vous avec soi-même, privilégiant la détente physique, émotionnelle et mentale.

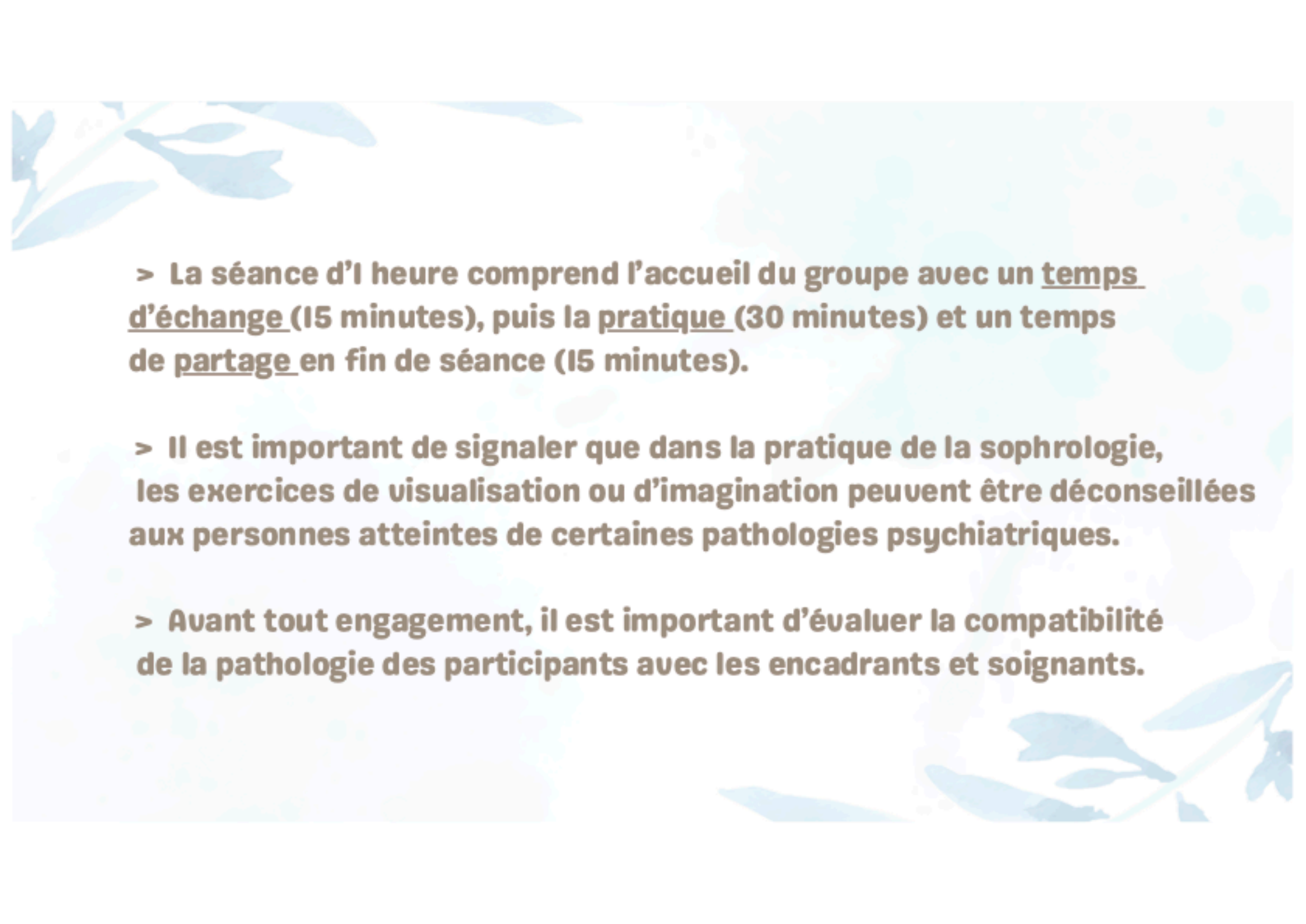


En accueillant la personne avec délicatesse, tranquillité et disponibilité, les séances ont pour objectif de permettre selon la singularité de chacun de développer :

La détente	La confiance en soi
Le bien être	Une meilleure image de soi
Le relâchement physique et mental	L'aisance corporelle
Le plaisir, la joie, l'amusement	L'expression de ses ressentis

Ma proposition

- > 5 séances d'1 heure chacune sur un thème à définir ensemble, dans un cadre bienveillant, sécurisant et apaisant.**
- > En petit groupe (10 personnes maximum).**
- > 15 euros la séance par personne ou le pack de 5 séances 60 euros par personne.**
- > Une première séance dite de “découverte” vous est proposée, afin de permettre d'évaluer la pertinence de l'activité auprès des personnes concernées et de définir ensemble la nature, le programme et les objectifs retenus.**



> La séance d'1 heure comprend l'accueil du groupe avec un temps d'échange (15 minutes), puis la pratique (30 minutes) et un temps de partage en fin de séance (15 minutes).

> Il est important de signaler que dans la pratique de la sophrologie, les exercices de visualisation ou d'imagination peuvent être déconseillés aux personnes atteintes de certaines pathologies psychiatriques.

> Avant tout engagement, il est important d'évaluer la compatibilité de la pathologie des participants avec les encadrants et soignants.

QUI SUIS JE?

Karine Vidal

Sophrologue diplômée de l'École Française de Sophrologie de Montpellier, je détiens le titre RNCP reconnu par l'État et suis aussi membre de la Chambre Syndicale de la Sophrologie.

J'exerce :

- **En cabinet au Pôle Thérapie Santé à Castelnau-le-Lez**
- **En visioconférence**
- **En itinérance suivant la demande**

Pourquoi m'être tournée vers la sophrologie adaptée?

Ayant eu l'occasion de proposer des séances collectives et individuelles à un public présentant un handicap, j'ai remarqué l'intérêt des participants pour chaque séance, la richesse des séances et les bénéfices qu'ils en ont retiré. j'ai donc pris conscience de l'intérêt de la sophrologie pour ce public : il me semble important de leur apporter un moment d'échange, de bien être et de sérénité.



N'hésitez pas à me contacter

Téléphone : 06 62 16 43 04

Mail : karinevidal.sophrologie@gmail.com

Adresse : Pôle Thérapie Santé

810 avenue Georges Frêche

34170 Castelnau-le-lez

