



## **Jade Sanson**

Sophrologue

*Accompagnements personnalisés en cabinet ou à domicile  
Séances de groupe*

**D'abord diplômée d'une licence de psychologie** (Université de Tours), j'ai choisi de me former au métier de **sophrologue** au sein d'une école de sophrologie reconnue (IFS).

Veiller au bien-être d'autrui a toujours été ma priorité ! Je vous guiderai afin que vous puissiez apprendre, de façon totalement consciente, des exercices que vous pourrez reproduire sans difficultés dans votre quotidien.

### **La sophrologie**

**La sophrologie** est une méthode **psycho-corporelle** qui permet d'allier le corps et l'esprit. Le but thérapeutique de cette méthode est d'offrir aux personnes un véritable **mieux-être**, de développer une meilleure **connaissance de soi-même** et un meilleur **équilibre physique et mental**. Elle s'adresse à **tout le monde** et à **tous les âges**.

Cette **technique thérapeutique** est composée d'exercices basés principalement sur **la respiration, la détente musculaire et la visualisation positive**. On y rencontre deux types d'exercices :

**Les relaxations dynamiques** qui allient des mouvements doux à la respiration (contrôlée ou non).

**Les sophronisations** qui correspondent à des suggestions mentales, des affirmations positives, des visualisations.

**Thèmes abordés** : Gestion du stress et des émotions / Amélioration du sommeil / Relaxation physique et mentale / Accroître la vitalité / Être plus positif / Dire stop aux ruminations / ...



[www.jadesanson.fr](http://www.jadesanson.fr) / [jadesanson@outlook.fr](mailto:jadesanson@outlook.fr)

**06 59 77 20 78**