



**Sophrologue diplômée RNCP**

Géraldine Danjon

☎ : 06 64 03 68 86

✉ : [mieuxvivre.sophro@gmail.com](mailto:mieuxvivre.sophro@gmail.com)

💻 : <http://sophro-mieuxvivre.fr/>

*Déplacement à domicile de Mandelieu  
à la Colle sur loup...*

## La Sophrologie, c'est quoi ?

La Sophrologie est une approche thérapeutique très efficace pour apprendre à mieux se connaître et améliorer son existence en portant un nouveau regard sur son présent et son avenir. Votre potentiel physique et mental étant reboostés, vous retrouvez un mieux-être au quotidien.

## Comment se déroule une séance ?

La séance individuelle dure 1 heure et se déroule en 2 temps selon un protocole adapté et personnalisé au sujet :

- Exercices de relaxation associés à de la respiration et des contractions/relâchement.
- Visualisation positive ou méditation pleine conscience personnalisée utilisant les ressources clés du sujet selon le type et le niveau de séance.

## A qui s'adresse la Sophrologie ?

Tout le monde à tout âge et pour divers objectifs.

Gestion des douleurs

Gestion des émotions

Trouble du sommeil

Lâcher prise sur le stress

Développer ses performances mentales ou physiques

Accompagnement d'un traitement médical (maladies inflammatoires, cancer, pathologies mentales, maladies auto-immunes, troubles ou suivi post-opératoire...)

*Il s'agit d'une thérapie brève d'accompagnement qui intervient dans un cadre de santé pluridisciplinaire mais ne se substitue pas à un traitement ou avis médical.*