

LA SOPHROLOGIE

La sophrologie est une méthode qui permet d'améliorer la connaissance de soi, de ses capacités et vise l'équilibre entre le corps, le mental et les émotions.

Être plus présent ici et maintenant, s'apaiser et vivre mieux avec sa réalité, mieux s'adapter à l'inattendu et appréhender sereinement l'avenir sont les bénéfices les plus souvent mis en avant.

La pratique s'adapte à tous et se compose d'exercices de respiration, de mouvements simples, de visualisation, de concentration et de relaxation.

La sophrologie ne se substitue pas à la médecine, elle vient en appui d'un suivi ou traitement médical.



VOTRE PRATICIENNE

Anne-Cécile Duplessis

est à l'écoute de vos attentes et de vos difficultés. Sophrologue et diplômée en psychologie, elle vous propose de découvrir de nombreux outils permettant d'améliorer votre quotidien.

Diplômée de l'Institut de Sophrologie de Rennes, école reconnue par l'état. Praticienne certifiée au RNCP (répertoire national des certifications professionnelles).

Formée aux spécialités proposées dans plusieurs écoles de la FEPS (Fédération des Ecoles Professionnelles de Sophrologie).

Spécialiste des enfants et diplômée en Sophrologie Ludique niveau III auprès des fondateurs de la méthode. Elle rend accessible cette pédagogie aux plus jeunes dans la joie et le plaisir du jeu.

CONTACT

Anne-Cécile DUPLESSIS

18 rue Nationale
56700 HENNEBONT

06 13 84 42 10

annece.duplessis@gmail.com

<https://annececileduplessis.com>



UN TEMPS POUR SOI

Une difficulté passagère ? Besoin d'être accompagné ?

Envie de ralentir ? De moins stresser ? De moins crier ?

Une concentration difficile ? Un sommeil compliqué ?

Besoin de mieux gérer vos émotions ? De gagner en confiance ?

La sophrologie peut vous aider à trouver votre solution en éveillant en vous des ressources insoupçonnées.

En séance individuelle, en duo, avec bébé, en famille ou en groupe, votre praticienne saura adapter la pratique à votre situation et à votre réalité.

LES SEANCES

En séance individuelle, pour une réponse plus personnalisée, ou en groupe, expérimenez la méthode et ses outils en toute sérénité.

Horaires du cabinet

Du lundi au vendredi de 8h30 à 19h30
et le samedi de 9h à 14h00.

Les groupes (sur inscription)

À Hennebont (cabinet, 4 pers. max.) :

les **lundis matins, vendredis midis et samedis matins** (1 samedi sur 2).

À Brec'h (Espace Surya) : les **mardis à 10h45** (adultes) et les **mercredis à 10h45** (enfants).

À Merlevenez (gymnase) : les **jeudis à 10h** et pendant les vacances pour les enfants.

À Sainte Hélène sur Mer (maison des associations) : les **jeudis à 18h** et pendant les vacances pour les enfants.

À Sainte Anne d'Auray (association Grandir Avec Toi) : sophrologie ludique en famille **un dimanche matin par mois**.

Thèmes abordés

- Le stress
- Le sommeil
- Les émotions
- Le calme intérieur
- La confiance en soi
- Pédagogie et apprentissages
- Les intelligences multiples
- La préparation aux examens
- La parentalité
- La sophro en famille
- Le bonheur au quotidien

LES PETITS PLUS DU CABINET

La Pause "maman & bébé"

En tant que jeune maman, il est parfois difficile de se poser. Le cabinet vous propose des séances avec votre bébé. Un moment agréable et privilégié d'écoute, de pleine présence, d'apaisement et de complicité (sur rendez-vous).

La Pause "café"

Après avoir déposé vos enfants à l'école, venez vous ressourcer autour d'un café, d'un échange sur la parentalité et d'une pratique bien être afin de gagner en sérénité pour le reste de la journée (les vendredis matin, sur inscription).

La Pause "déjeuner"

Découvrez, entre 12h et 14h, les bienfaits d'un instant déconnecté, au calme, dans une ambiance de relaxation et de sérénité. Expérimitez par exemple les bénéfices de la sieste flash ! Seul, en duo ou en groupe (limité à 3 personnes, tarif groupe, sur inscription).



TARIFS

N'hésitez pas à me contacter, le premier entretien gratuit nous permettra de définir vos besoins et vos attentes au regard de ce que vous vivez. Ensemble nous trouverons un protocole adapté à votre situation.

SEANCE (1h à 1h15)

- INDIVIDUELLE	45€
	50€ à domicile
- DUO	25€/pers
- GROUPE	plusieurs tarifs pour vous, renseignez-vous.

« Partenaire Marine-Loisirs, Jumeaux et plus et Association Grandir Avec Toi. »

« De nombreuses mutuelles remboursent les séances de sophrologie, pensez-y ! »