

## 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.



## VOTRE PRATICIENNE

Anne-Cécile Duplessis

est à l'écoute 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 et praticienne certifiée RNCP.

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](mailto: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, expérimitez la méthode et ses outils en toute sérénité.

○ L'instant développement personnel

(Groupe lundi 9h15 et 12h15 ou en individuel)

○ Être parent

(Groupe vendredi 9h15 ou en indiv.)

○ Le Temps des enfants et des adolescents

(Groupe jeudi 17h enfant/ado 1 semaine/2 ou en indiv.)

○ La Pause maman et bébé

(2 mamans mercredi 9h15 ou en indiv.)

○ Être lycéen (en fonction de leur emploi du temps)

○ Les Ateliers (Groupe mardi 12h15 ou en indiv.) ou Stages (pendant les vacances et les 1ers samedis matins de chaque mois).

Thèmes

- Gérer son stress
- Améliorer son sommeil
- Gérer ses émotions
- Renforcer la confiance en soi
- Travailler le bonheur

Thèmes des vacances

- Transformer le temps des devoirs
- La sophro en famille
- Les émotions
- Les intelligences multiples
- Se préparer aux examens
- Trucs et astuces pour enseignants

D'autres horaires pourront être proposés sur demande.

## LES PETITS PLUS DU CABINET

### La Paus'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 afin de gagner en sérénité pour le reste de la journée (les vendredis 9h15, tarif groupe).

### La Paus'dej

Découvrez, le temps de votre pause déjeuner, les bienfaits d'une séance de sophrologie seul, en duo ou en groupe (limité à 3 personnes, tarif groupe).

Le cabinet s'adapte à vous entre 12h15 et 13h45 et vous propose un instant déconnecté, au calme, dans une ambiance de relaxation et de sérénité (groupe les lundis, mardis et sur rdv individuel les vendredis).

Posez-vous, pratiquez, déjeunez\*, échangez et repartez dynamisé.

\*repas à prévoir avec possibilité de réchauffer.



## 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	15 € / pers ou 120 € la carte de 10

### LES ATELIERS ( 4 séances)

- INDIVIDUEL	135€
- DUO	75€/ pers
- GROUPE	45€/pers
<u>STAGE</u> (1/2 journée)	50€/ pers