

## La Sophrologie :

- ✓ La Sophrologie est une méthode qui propose un ensemble de techniques spécifiques :

**Relaxations dynamiques** : mouvements et respiration, assis et debout

**Exercices statiques** : utilisation de mots ou d'images mentales

Sa pratique régulière permet de vivre sa vie courante de manière détendue. Elle tend à l'harmonisation du corps et de l'esprit tout en développant ses potentiels et sa place dans le monde d'aujourd'hui.

*Contactez ses ressources !*

*Autonomie,  
Responsabilité,  
Dignité.*

### Principes et étapes de la méthode :

- Rétablir la relation: Corps/Mental, comme une réalité vivante et dynamique pour l'ancrer dans le **présent**.
- Développer les capacités **positives** qui existent dans les structures fondamentales de chaque personne
- Optimiser ses possibilités en regard du **futur**
- Elargir le cadre de la **conscience** ordinaire
- Renforcer ses **capacités d'adaptation** en tenant compte de l'environnement

## La Communication Thérapeutique: La Maïeusthésie

- ✓ Est une démarche de communication où **l'attention se met sur l'être** plutôt que sur l'histoire ou les événements.

Elle apprend ainsi à développer une attitude mieux communicante : être distinct et proche de l'autre pour mieux se comprendre tout en développant une meilleure individuation de soi.

- ✓ Est une proposition unique et **intégrative** à visée thérapeutique qui permet de toucher ce qu'il y a en nous de plus précieux : ne pas oublier **celui que l'on a été** lors de circonstances difficiles.

Elle permet l'accueil et l'accompagnement de ces parts de nous qui n'ont jamais été entendues et attendent une délicate et chaleureuse reconnaissance.

*Etre rempli de vie !*

*Liberté,  
Respect,  
Chaleur humaine.*

Une séance sera la combinaison de ces deux approches en tenant compte de la demande initiale et des besoins de la personne.

### Sur Rendez-vous

Entretien de 30 minutes : 20 €

Une séance individuelle : 40 € /heure

Atelier : 16 €

### **Cécile GABORIAU-POUZET**

#### **Sophrologue Diplômée**

de la Fédération des Écoles  
Professionnelles de Sophrologie FEPS - anciennement CEPS-

#### **Praticien en Maïeusthésie Certifié**

Adhère aux deux chartes du praticien

Pour plus de renseignements :

**04.70.42.86.89**

**06.84.17.69.35**

[contact@gestiondustress-ressources.com](mailto:contact@gestiondustress-ressources.com)

## Applications :

**Troubles physiques** : difficultés respiratoires, troubles du sommeil, mal de dos, tensions..,

**Difficultés d'ordre émotionnel** : anxiété, émotivité, déprime, trac ...

**Troubles de comportements** : hyperactivité, agressivité, addictions, phobies ...

**Difficultés relationnelles** : agressivité, timidité, fuite, manque d'assurance...

## Thématiques :

- Prendre soin de soi en toutes circonstances
- La détente et la relaxation
- La respiration et le souffle
- Devenir plus sensible pour être moins émotif
- Se préparer vers la réussite de projets, d'objectifs, de changements
- L'affirmation de soi
- Connaître ses ressources
- Donner du sens à sa vie
- Se préparer aux virages de l'existence
- La concentration, la méditation
- Prendre la parole sans danger
- La détente dans les relations plus humaines
- La confiance en soi au travers de ses qualités et savoirs faire ...

**Cécile GABORIAU**

**Sophrologue  
Praticien en Maïeusthésie  
Accompagnement Thérapeutique**

6, rue Mathieu de Dombasle  
03000 MOULINS

**06.84.17.69.35**

**04.70.42.86.89**



N° Siret: 44005432800032

### Pour tout public :

- Enfants
- Adolescents
- Adultes
- Seniors et personnes âgées
- Personnes ayant un handicap

*En entretiens individuels*

*En groupe*

*En journées à thème*

*En interventions extérieures*

**Gestion du stress.  
Ressources**

[www.gestiondustress-ressources.com](http://www.gestiondustress-ressources.com)



**« Pour ne pas oublier  
l'être que tu es ! »**