



# Sophrologie et Santé

Sophrologue diplômée, FEPS - Titre RNCP  
Montpellier et Montferrier

## C'est quoi la sophrologie ?

Une démarche efficace pour le bien être et développement personnel, sur mesure et adaptée à tous. Elle a été créée en 1960 par un médecin espagnol (Dr. Caycedo). Depuis 2013, la sophrologie est inscrite au Registre National des Catégories Professionnelles (RNCP), niveau III reconnu par l'État pour certaines écoles en France.

## La sophrologie accompagne les malades

- Besoin de changer sa représentation du monde
- Les bouleversements sont différents d'une personne à l'autre
- Diminution de capacités physiques
- Estime de soi, corps en souffrance (douleurs), etc

## Apports de la sophrologie

- Apprécier ce qui va bien dans le corps
- Se préparer à une intervention médicale ou chirurgie
- Savoir s'adapter avec créativité
- Apprendre à respirer, se recentrer, vivre l'instant présent
- Utiliser ses émotions pour soi et pas contre soi
- Développer l'estime de soi, la confiance
- Savoir se détendre, gérer l'anxiété
- Mieux dormir
- Reconnaître ses sensations, et limites du corps
- Aider le corps à intégrer les traitements
- Etre acteur de sa santé

## Séances Individuelles

en cabinet, à domicile ou si nécessaire à distance (skype)

- Entretien individuel - chaque personne exprime sa propre réalité
- Pratiques adaptées, espace d'écoute et parole, bienveillance
- Démarche progressive adaptée à chaque individu
- Confidentialité, Code Déontologie FEPS

## Séances en Groupe (ateliers et stages)

- Entretien individuel
- Pratiques adaptées au groupe, bienveillance
- Facilite l'approfondissement et les moments prise de conscience

Etre à l'écoute de chaque individu et  
l'accompagner vers son autonomie



Contactez-moi

E. Castro - [opensphro@gmail.com](mailto:opensphro@gmail.com) - 06 14 76 36 41  
[www.open-sophrologie-montpellier.com](http://www.open-sophrologie-montpellier.com)

