



alba

La sophrologie sans blabla !

Pour se sentir bien au quotidien



Stress

Anxiété

Sommeil

**Maladie
et soins**

**Grossesse
et PMA**

Scolarité

Camille Deheunynck
Sophrologue Humaniste

La sophrologie peut-elle vous aider ?

Faites-le test en remplissant ce questionnaire de manière spontanée.



1 min chrono !

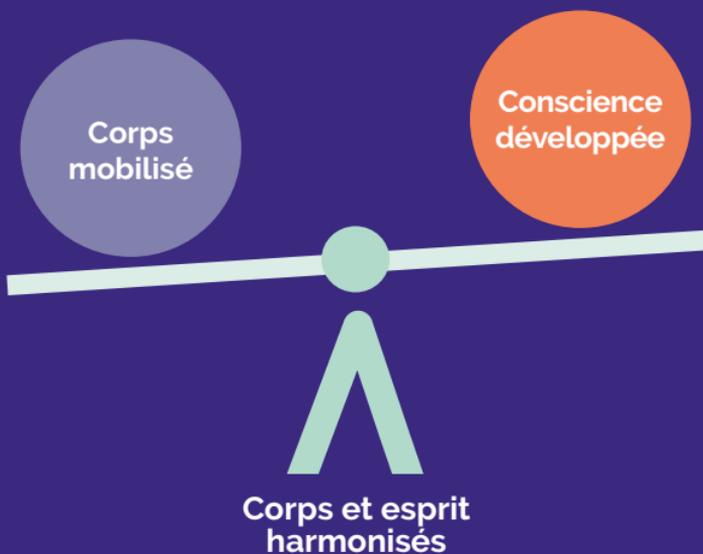
- Je me sens stressé(s)
- J'ai des problèmes de sommeil
- Je me sens fatigué(e)
- J'ai des difficultés à me concentrer
- Je m'emporte facilement
- Mes émotions sont décuplées
- Je traverse une période difficile
- Je me renferme
- J'ai une maladie chronique
- Mes pensées sont envahissantes
- Je me sens débordé(e)
- Je n'ai pas confiance en moi

Si vous avez coché une de ces cases, vous avez conscience que vous éprouvez des difficultés en ce moment. Peut-être est-ce le moment de vous occuper de vous, de vous donner les moyens d'envisager une vie plus positive ?

La sophrologie peut vous accompagner, à votre rythme, dans cette démarche de changement.

> La sophrologie... c'est quoi au juste ?

*Une méthode d'accompagnement,
complémentaire à la médecine traditionnelle,
qui vise à améliorer la qualité de vie globale
de la personne.*



> Comment la sophrologie peut-elle m'aider ?

- Réguler le stress
- Diminuer l'anxiété
- Mieux dormir et récupérer
- Soutenir la maladie et les soins
- Bien vivre sa scolarité
- Accompagner la grossesse et la PMA...

Les champs d'applications de la sophrologie sont vastes, avec un accompagnement qui s'adapte à la réalité et aux besoins de la personne.

En quoi ça consiste ?

- Faire un temps de pause
- Prendre du recul
- Apprendre à mieux se connaître
- Acquérir des techniques clés
- Vivre l'instant présent
- Développer le positif

Et vous accompagner progressivement sur le chemin du changement.

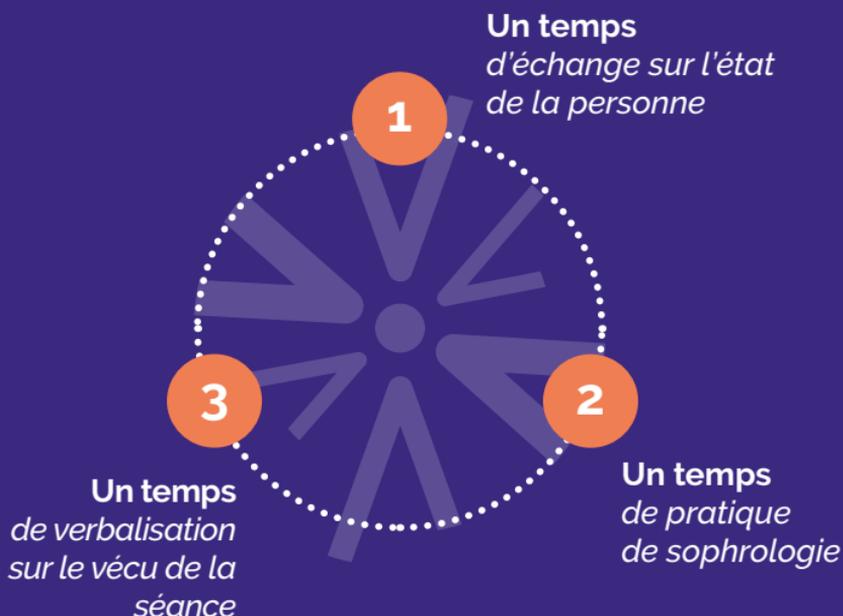


> À qui ça s'adresse ?

Petits et grands,
tout le monde
dès 7 ans !

Comment se déroule une séance ?

Une séance dure en moyenne 1h, et s'organise en 3 temps :



> **La séance se pratique**
Assis *ou* Debout

> **En état de conscience modifiée**
On dort ? *Non !*
C'est un état proche du sommeil, que l'on expérimente chaque jour au réveil et au coucher.

> **Guidé par la voix du sophrologue**
Une séance dirigée selon l'objectif recherché, que vous adaptez selon vos envies et besoins.

> Que contient une séance ?

- Des respirations conscientes
- Des mouvements corporels doux
- Des exercices de contraction et relâchement musculaires
- Des visualisations positives
- Des temps de silences et d'intégration

Chaque séance est unique et diffère selon le rythme et les besoins de chacun.

> Des exercices simples et efficaces à utiliser

- Au quotidien
- À la maison
- Au travail ou à l'école
- Partout !



F.A.Q.

> Est-ce que ça marche vraiment ?

La sophrologie est une méthode scientifique, dont les bénéfices sont reconnus par le monde médical et paramédical. Loin d'être une méthode "magique", elle nécessite un entraînement régulier pour voir des changements s'opérer.

100% des clients convaincus par la méthode ont un jour tenté l'expérience.

Essayez, rien ne vous oblige à vous y engager !

> Combien ça coûte ?

50€ la séance individuelle au cabinet

60€ la séance individuelle à domicile

15€ la séance en groupe sur un thème défini

> Les séances sont-elles remboursées par l'Assurance Maladie ?

Non, mais votre Mutuelle peut vous les rembourser !
Renseignez-vous auprès de votre assureur.

Membre



> Pourquoi choisir Alba ?

- **Une approche Humaniste,**
centrée sur la personne
- **Un accompagnement unique,**
adapté à chacun et confidentiel
- **Une prise en charge globale,**
en collaboration avec d'autres praticiens au besoin
- **Une pratique encadrée**
par un code de déontologie
- **15 ans d'accompagnement**
auprès des entreprises et collectivités
- **Des horaires souples,**
qui s'adaptent à vos besoins



Camille Deheunynck
Sophrologue Humaniste

Sur rendez-vous

06 29 69 30 77

contact@alba-sophrologie.fr

alba-sophrologie.fr

- > Maison Médicale de Watten - 10 bis rue St Antoine
- > Wemaers-Cappel - 771 ter chemin de Corteveld



alba
sophrologie 