

Comment se déroule une séance ?

Les séances se pratiquent généralement en position debout et assise, parfois allongée.

Chaque séance est exclusivement guidée par la voix.

Il n'y a pas de tenue particulière à prévoir, juste vous sentir confortable.

Je privilégie un temps d'échange avec vous avant et après chaque expérience vécue.

LES SÉANCES EN INDIVIDUEL

• **Première séance** : ce premier entretien me permet de prendre connaissance de vos attentes, de vos besoins afin d'établir un programme de suivi sur mesure. Une première pratique vous sera proposée.

Durée : 1h à 1h15

• **Les séances de suivi** : le contenu est spécialement conçu pour s'adapter à votre réalité du moment.

Durée : 45 minutes à 1h

Certaines séances de suivi peuvent se concevoir pour être pratiquées en visioconférence.

LES SÉANCES DUO

Vous êtes deux personnes, vous avez une même demande et souhaitez pratiquer ensemble. Suite à votre première séance, les séances de suivi seront conçues en fonction de vos besoins.

Durée : 1h à 1h15

L'ATELIER À THÈME

Pour une pratique à plusieurs (dès 3 inscrits)

Programme conçu en 4 séances pour découvrir la sophrologie et appliquer quelques astuces simples dans votre quotidien. Le rythme de l'atelier est d'une séance hebdomadaire sur 4 semaines.

Durée : 1h à 1h15

Tenue au secret professionnel, je respecte le code éthique et déontologique de ma profession.

POUR TOUT RDV

Je vous reçois en cabinet du lundi au vendredi.

Me déplace à votre domicile. Déplacement 10 kms autour d'Anglet.

L'atelier à thème : pour connaître les jours et horaires, me contacter.

www.murieltruchi-sophrologue.com
en cours de réalisation



Siret 8819173060014. Ne pas jeter sur la voie publique. Design graphique par www.thebluekaktus.com



Muriel Truchi
SOPHROLOGUE
une autre présence à soi



SOPHROLOGIE ANGLET

06 34 53 33 00

contact@murieltruchi-sophrologue.com

Qu'est-ce que la sophrologie ?

La sophrologie est une méthode exclusivement guidée par la voix, qui emploie un ensemble de pratiques simples et structurées : respirations, mouvements doux du corps, visualisations mentales, techniques de relaxation. Cet ensemble permet de rééquilibrer la relation entre le corps, le mental, et les émotions, pour favoriser une meilleure connaissance de soi et de ses ressources personnelles.



Ma formation a été enrichie par plusieurs modules de spécialisation : stress et troubles anxieux, sophrologie enfance et adolescence, sophrologie ludique, sophrologie et sommeil, sophrologie et parentalité.

Educatrice de jeunes enfants confirmée, j'ai une solide expérience de l'écoute et l'accompagnement de futurs et jeunes parents, dans le respect de la parentalité de chacun.

La sophrologie s'adresse à qui ?

Cette pratique s'adresse à tous : enfants dès 6 ans, adolescents, adultes, seniors. Les séances sont conçues pour s'adapter à l'âge et à la demande du pratiquant. Pour les enfants plus jeunes me consulter.

Entreprise, association, institution, centre de formation... pour tout projet d'intervention, étude et devis sur mesure.

Que puis-je vous apporter ?

Un accueil bienveillant, une écoute attentive et un accompagnement personnalisé. A votre rythme, je vous guide lors des pratiques pour vous permettre d'acquiescer les bénéfices de vos séances **dans votre quotidien.**

Formation et approche

Sophrologue certifiée et inscrite au RNCP, j'ai suivi une formation en deux années à l'Institut de Sophrologie du Sud-Ouest - Toulouse.

J'ai reçu un enseignement respectueux des techniques enseignées par Alfonso Caycedo, fondateur de la sophrologie.



Pourquoi consulter un sophrologue ?

A tout âge pour :

Améliorer votre qualité de vie et votre quotidien

Vous ressentez du stress, de l'anxiété, des émotions envahissantes, une charge mentale importante. Vous souhaitez retrouver de la vitalité pendant ou après une maladie, améliorer votre sommeil...

Développer vos compétences personnelles

Renouer avec vos ressources, développer votre potentiel, retrouver ou améliorer votre confiance et l'estime de vous-même, améliorer votre concentration...

Pour vous accompagner dans le changement

Adaptation à votre nouvel environnement de vie, devenir parents, adaptation professionnelle, retour à l'emploi, prise de poste, retraite ...

Pour vous préparer mentalement à vivre avec sérénité un évènement important

Bien vivre votre maternité* et l'arrivée de votre bébé. Préparer votre mariage, vos examens scolaire et concours, votre entretien d'embauche, permis de conduire, prise de parole en public, examen médicaux...

La Sophrologie ne se substitue en aucun cas à un traitement ou suivi médical, elle peut-être complémentaire.

**En complément d'une préparation à la naissance suivie avec une sage-femme.*

Vos séances peuvent faire l'objet d'une prise en charge par votre mutuelle.

Renseignez-vous auprès de votre organisme.