

ISABELLE THEVEL Sophrologue

 Bonheur Créativité

ADAPTABILITE Pleine conscience

Vitalité CONFIANCE **SOMMEL**

Harmonie Joie CONCENTRATION

Visualisation Ouverture Equilibre

PROJETS Mémorisation Liberté

Gestion émotions Unité **SANTE**

GESTION STRESS OBJECTIFS

PENSÉE POSITIVE Relationnel

Courage

PAIX Espérance
Patience **CALME**
Méditation



CONFIANCE
MEDITATION
CONCENTRATION

VITALITE
SOMMEL
GESTION STRESS

PENSÉE POSITIVE
PLEINE CONSCIENCE
CONCENTRATION

mémorisation
ADAPTABILITE
gestion émotions

www.isabellethevelsophrologue.com
SAINT PERAY - VALENCE

www.isabellethevelsophrologue.com
SAINT PERAY - VALENCE



Bonheur
relationnel
SANTÉ

La sophrologie

Pour toute personne, quel que soit son âge, désirant :

- Gérer son **stress**, ses **émotions**
- Mieux connaître son corps et prendre en charge sa **santé**, son **sommeil**.
- Développer ou retrouver **confiance en soi**, **estime de soi**.
- Développer sa **créativité**.
- Développer ses capacités de **concentration** et de **mémorisation**.
- S'ouvrir à de **meilleures relations** avec soi, les autres et le monde qui nous entoure.



La Sophrologie est une méthode basée sur des mouvements doux accompagnés par la respiration abdominale. Elle permet de retrouver un équilibre intérieur et un mieux-être quotidien autant dans la vie privée que professionnelle.

**ISABELLE
THEVEL**
Sophrologue

Méditation Plaine conscience

La méditation permet de retrouver un équilibre psycho-corporel.

Le premier exercice est de porter son attention sur la sensation de l'air inspiré par les narines et soufflé par la bouche.

N'étant pas habitués à "juste" nous poser et respirer en pleine conscience, il est tout à fait normal au début de constater que les pensées reprennent vite du service !

Tout comme la Sophrologie, la méditation est un entraînement. L'accompagnement en séances individuelles ou lors d'une pratique en groupe est un soutien précieux sur le chemin du lâcher-prise.

S'exercer à ÊTRE là, juste là... ici et maintenant.

Séance Individuelle

Un temps pour soi: accompagnement personnalisé, préparation aux examens, grossesse, gestion du stress, pensée positive, confiance en soi, sommeil...

Stages

- Stage Sophrologie et rire.
- Stage Vibrations sonores, musique.
- Stage Stimulation des 5 sens.
- Stage Méditation pleine conscience.
- Ateliers "Oser être soi".
- Ateliers "Voyage intérieur".

Séances

Séances hedomadaires en groupe au CEP du Prieuré à Saint-Peray (07).
- Le mardi 9h30 - 18h30 - 20h00
- Le jeudi 10h30 - durée 1h15/30

Entreprises

- Atelier Spécial Entreprise: gestion du stress, récupération, développer ses capacités, qualités...