

Tarifs

SEANCES AU CABINET DE SOPHROLOGIE

- Séances individuelles (sur rendez-vous): 45€
- Forfaits de 10 séances de Sophrologie: 400€
- Conseil "Fleurs de Bach" (Elixir offert): 15€
- Initiation à la Sophrologie (1 séance/personne): 30€
- Forfait permis de conduire (stress des examens de conduite, concentration) 4 séances : 160€
- Forfait grossesse (préparation à l'accouchement, anxiété de future maman) 6 séances : 240€
- Forfait étudiants/préparation aux examens 5 séances: 190€
- Massage assis chinois (30 min) : 18 €
- forfait 5 séances de massage assis chinois (la 6° gratuite): 90 €



sur
www.pauzetvous.fr

Les séances de sophrologie ne sont pas remboursées par la caisse primaire d'assurance maladie (CPAM).

Certaines complémentaires de santé prennent en charge les séances de sophrologie.

Renseignez-vous auprès de votre mutuelle.

à domicile, la consultation est majorée au km depuis le cabinet (d x 0,35€)

SEANCE DE GROUPE (groupe de 4 personnes mini.)

- Séance de groupe : 192€/personne pour l'année



il ne s'agit pas de thérapie mais de bien-être. Vous viendrez à ces séances pour relâcher vos tensions physiques et mentales

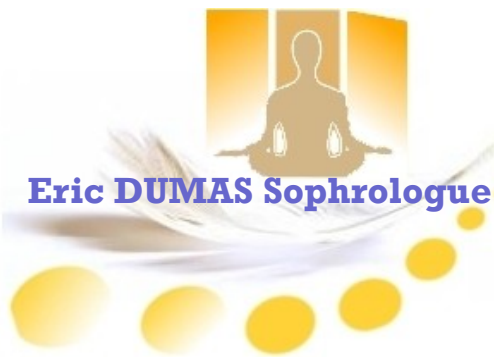
Conformément à la loi du 30 avril 1946 et du décret n° 60665 du 4 juillet 1960 et de l'article L489 et celui du 8 octobre 1996, il ne s'agit nullement de massage médical ou de kinésithérapie mais de techniques de bien-être. Les massages n'ont pas pour but d'établir un diagnostic ou de modifier un traitement médical, et ne doivent en aucun cas dispenser les receveurs d'une consultation médicale, quels que soient les symptômes, ni dispenser le traitement médical en cours.



Tarifs au
06/10/2011

Reproduction interdite - Pauz & Vous © 2009 - Ne pas jeter sur la voie

PAUZ & VOUS ©
CABINET DE SOPHROLOGIE



www.pauzetvous.fr

Venez voyager dans les paysages et les couleurs de votre conscience. Vous trouverez au détour de cette exploration comment mieux gérer votre stress et vos émotions mais surtout vous relaxer et vous apporter un bien être profond.

Eric DUMAS
6 rue du prieuré
37320 Esvres

Téléphone 06 03 07 71 95
ou 09 72 13 15 38
contact@pauzetvous.fr

QU'EST-CE QUE LA SOPHROLOGIE?

La sophrologie est définie par son fondateur, le professeur Caycedo comme étant "la science de la conscience et des valeurs de l'existence".

Concrètement c'est un outil qui, par différentes techniques, va vous aider à gérer vos réactions inconscientes ou conscientes, vous maîtriser, vous connaître.

A travers la respiration, la relaxation, les exercices proposés, vous pourrez par exemple gérer votre stress, vos émotions, préparer un examen, trouver le sommeil plus facilement, lutter contre vos phobies, etc...

Les buts de la sophrologie (source : Institut Cas-siopée) : Récupération physique et mentale, développement des fonctions des deux hémisphères cérébraux, épanouissement de la personnalité, apprendre à devenir plus conscient, développement de la pensée positive, protection contre le stress exagéré et enfin le vécu de la réalité objective (vivre ici et maintenant).

Comme dans toute thérapie vous devrez vous ouvrir, parler, mais ici vous aurez des exercices concrets à réaliser qui deviendront VOS outils.

Cette technique ne vous demande pas de condition physique particulière, elle est ouverte à tous, et parfaitement adaptable aux cas spéciaux.

Comment ?

La sophrologie est fondée sur l'utilisation simple de la respiration, du mouvement du corps, de la relaxation et de la visualisation mentale.

Elle se pratique en séance individuelle ou en groupe.

Assis ou allongé en solo, on apprend à se détendre physiquement par un jeu de respiration et de visualisation de chaque partie du corps (de la tête aux pieds), au son de la voix du sophrologue.

Une fois détendu (10 à 20 min selon l'état de tension), il nous fait accéder aux régions supérieures de la conscience par des exercices de visualisation / concentration, différents selon les besoins de chacun.

La durée d'une séance est de 1 heure.

Eric DUMAS
6 rue du prieuré
37320 Esvres



www.pauzetvous.fr

Sophro-Relaxation

- Relaxation
 - Bien-être
 - Gestion du stress et des émotions
 - Gestion de la douleur
 - Connaissance de soi
 - Développement personnel
 - Développement des capacités de concentration et de mémorisation
 - Préparation à un événement anxiogène (entretien, examen, épreuve sportive, audition, à l'accouchement ou de tout autre nature...)
 - Acceptation d'un passé difficile
 - Accompagnement à des changements de vie personnelle et/ou professionnelle
- etc...



Téléphone 06 03 07 71 95
ou **09 72 13 15 38**
contact@pauzetvous.fr