

LA SOPHROLOGIE

La sophrologie est une méthode qui permet d'améliorer la connaissance de soi, de ses capacités et vise l'équilibre entre le corps, le mental et les émotions.

Être plus présent ici et maintenant, s'apaiser et vivre mieux avec sa réalité, mieux s'adapter à l'inattendu et appréhender sereinement l'avenir sont les bénéfices les plus souvent mis en avant.

La pratique s'adapte à tous et se compose d'exercices de respiration, de mouvements simples, de visualisation, de concentration, de méditation et de relaxation.

L' EFT

Techniques de libération émotionnelle (Emotional Freedom Techniques)

L'EFT est une technique psycho-corporelle de traitement des blocages émotionnels liés à des événements passés, présents ou futurs.

En utilisant les méridiens énergétiques chinois, l'EFT permet de déprogrammer des réactions émotionnelles gravées en nous qui provoquent stress, peur ou anxiété.



VOTRE PRATICIENNE

Anne-Cécile Duplessis

est à l'écoute de vos attentes et de vos difficultés. Sophrologue, praticienne EFT et diplômée en psychologie, elle vous propose de découvrir de nombreux outils permettant d'améliorer votre quotidien.

Diplômée de l'Institut de Sophrologie de Rennes, école certifiée au RNCP (répertoire national des certifications professionnelles).

Diplômée en Sophrologie Ludique niveau III auprès des fondateurs de la méthode. Elle rend accessible cette pédagogie aux plus jeunes dans la joie et le plaisir du jeu.

Maitre praticienne EFT, formée au Centre EFT Bretagne.

CONTACT

Anne-Cécile DUPLESSIS

18 rue Nationale
56700 HENNEBONT

06 13 84 42 10

annece.duplessis@gmail.com

<https://annececileduplessis.com>



UN TEMPS POUR SOI

Une difficulté passagère ? Besoin d'être accompagné ?

Envie de ralentir ? De moins stresser ? De moins crier ?

Une concentration difficile ? Un sommeil compliqué ?

Besoin de mieux gérer vos émotions ? De gagner en confiance ?

La SOPHROLOGIE et l'EFT peuvent vous aider à trouver votre solution en éveillant en vous des ressources insoupçonnées.

En séance individuelle, en duo, avec bébé, en famille ou en groupe, votre praticienne saura adapter la pratique à votre situation et à votre réalité.

SOPHROLOGIE & EFT

Le cabinet (sur RDV)

Au 18 rue nationale à Hennebont,
du lundi au vendredi de 9h à 19h30
et le samedi de 9h à 16h00.

Séances individuelles pour enfants, adolescents et adultes.

Séances en duo : couple, parents-enfants, maman-bébé.

Les groupes (sur inscription)

Séances de sophrologie en groupe (sur Hennebont et ses environs, plusieurs créneaux renseignez-vous)



« Partenaire Marine-Loisirs, Jumeaux et plus et Association Grandir Avec Toi. »

LES PETITS PLUS DU CABINET

« MON MOMENT MAGIQUE »

*1 fois / mois et
pendant les vacances*

Ateliers proposant l'exploration d'une thématique déclinée autour de rituels bien-être (respiration, relaxation, auto-massage, cercle de parole...).

- MMM Juniors (6/9 ans et 8/12 ans)
- MMM Duo parents/enfants (3/6 ans et 6/9 ans)
- MMM au Féminin (soirée 100% féminine)

CONFERENCE ET ATELIER

1 fois / trimestre

Théorie; conférence thématique, échange et partage.

Pratique; atelier présentant plusieurs outils autour du thème.

Exemples de thèmes abordés;

- Le sommeil
- Le stress
- Les émotions

STAGE PEDAGOGIE ET APPRENTISSAGE

Pendant les vacances

Stage destiné aux élèves afin d'améliorer leur confiance, leur estime et leur apprentissage grâce aux techniques de concentration, de mémorisation et de détente.

INTERVENTIONS EXTERIEURES

Dans les entreprises, collectivités, associations et établissements scolaires.

TARIFS

Le premier entretien gratuit nous permettra de définir vos besoins et vos attentes au regard de ce que vous vivez.

- SEANCE INDIVIDUELLE 45€
50€ à domicile
- SEANCE EN DUO 25€/pers
- COURS COLLECTIFS plusieurs tarifs pour vous, renseignez-vous

« De nombreuses mutuelles remboursent les séances de sophrologie, pensez-y ! »

Devis sur demande au 06 13 84 42 10 ou annece.duplessis@gmail.com