

# S O P H R O L O G I E

**INTERVENTION AU SEIN DE STRUCTURES  
D'INSERTION SOCIALE ET/OU PROFESSIONNELLE**

-

**PUBLIC ADULTES**



**VANESSA QUADRO**

**Sophrologue formée par l'école de formation à la  
sophrologie sur Salon de Provence  
Et  
Educatrice spécialisée**

TEL : 06 29 89 59 43

EMAIL : [Vanessa.sophrologie@yahoo.com](mailto:Vanessa.sophrologie@yahoo.com)

[www.vanessa-sophro.e-monsite.com](http://www.vanessa-sophro.e-monsite.com)

# LA SOPHROLOGIE

**Cette méthode de développement personnel est constituée de différentes techniques de respiration, relaxation, relaxation dynamique, visualisations positives qui permettent de développer un lien corps/esprit plus harmonieux.**

**Utiliser ces techniques favorise la résolution de désordres émotionnels, physiologiques et existentiels par la conscience de soi et le renfort de structures et de ressources positives.**

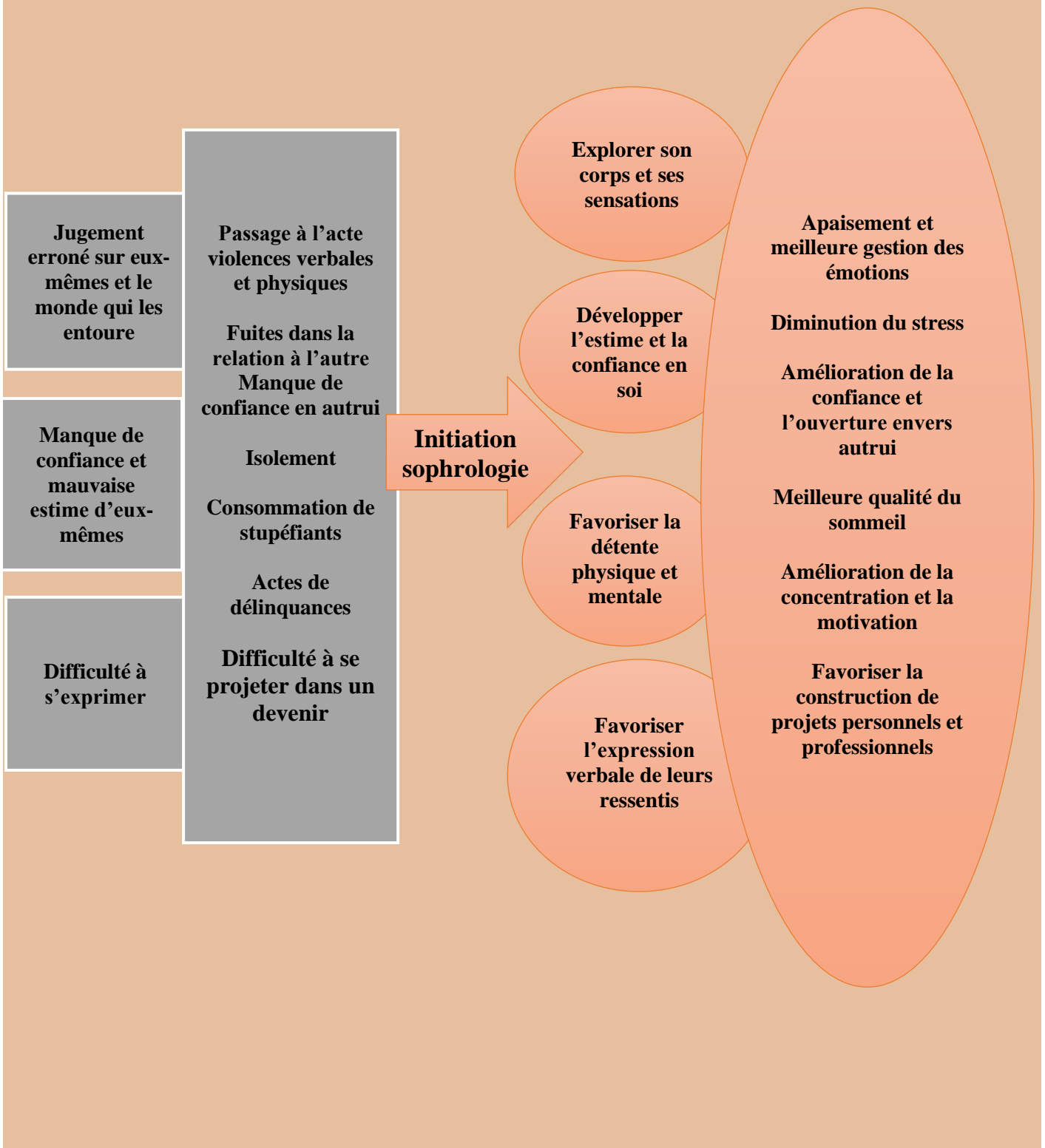
## LA SOPHROLOGIE SE BASE SUR DES PRINCIPES SPECIFIQUES

	PRINCIPES	OBJECTIFS
<b>SCHEMA CORPOREL COMME REALITE VECUE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Vivre son corps et ses sensations physiques en conscience</li></ul>	<p>Découverte de sa corporalité</p> <p>Activation d'une détente physique et mentale</p> <p>Améliorer l'estime de soi</p> <p>Apprendre à verbaliser son vécu</p>
<b>ACTIONS POSITIVES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Activation de pensées positives</li><li>- Activation de ressources positives (confiance, apaisement, détente...)</li></ul>	<p>Développer la confiance en soi</p> <p>Mieux vivre, mieux appréhender la construction de ses projets</p>
<b>REALITE OBJECTIVE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Vivre l'instant présent</li><li>- Suspendre le jugement</li><li>- Vivre les sensations physiques sans chercher à analyser</li></ul>	<p>Développer l'adaptabilité de la personne face aux différentes situations de la vie</p>

# LES BIENFAITS POUR LES ADULTES

L'humain est animé au quotidien par des émotions. L'absence de compréhension voire le dénie des émotions peuvent développer parfois des désordres émotionnels et existentiels... Ces désordres influencent les comportements, les prises de décisions d'une personne.

**LEUR PROPOSER UNE INITIATION A LA SOPHROLOGIE A POUR OBJECTIFS DE FAVORISER LEUR BIEN ETRE, LEUR INSERTION SOCIALE ET PROFESSIONNELLE.**



## M E S I N T E R V E N T I O N S

MES INTERVENTIONS S'ADAPTENT A CHAQUE ATTENTE DES ÉQUIPES PROFESSIONNELLES ET BESOINS DE LEURS PUBLICS. LES MODALITES D'ACCOMPAGNEMENTS SONT PRÉDEFINIS EN TOUTE COLLABORATION AVEC LES ÉQUIPES.

INTERVENTIONS PEUVENT ETRE PLANNIFIÉES PONCTUELLEMENT, PAR TRIMESTRE, SEMESTRE OU SUR L'ANNÉE... LORS DE SÉANCES INDIVIDUELLES OU COLLECTIVES OU LES DEUX.

	DUREE	DEROULEMENT	OBJECTIFS
SEANCE INDIVIDUELLE	45mn / 1h	<p><u>Premier temps</u> Accueil, temps de parole concernant l'humeur des participants et explication des exercices proposés.</p> <p><u>Deuxième temps</u> Mise en pratique des exercices de respiration, relaxation, relaxation dynamique (enchaînement de mouvements doux), visualisations positives et pensées positives.</p> <p><u>Troisième temps</u> Temps de parole où les participants expriment leur vécu de la séance.</p>	<p>Faciliter la verbalisation de leurs ressentis sans le regard de leurs pairs.</p> <p>Possibilité d'adapter la séance en fonction des attentes spécifiques de la personne et des difficultés qu'elle rencontre.</p>
SEANCE COLLECTIVE	1h / 1h30		<p>Favoriser la notion de groupe et le respect pour chacun.</p> <p>Contribuer au dialogue entre tous les participants.</p>

Un principe de **confidentialité** est mis en place lors des séances individuelles et collectives. Toutefois, la sophrologue et l'équipe pluri disciplinaire se rencontreront régulièrement. Ces temps permettront de faire le point concernant la mise en place des séances et leurs bienfaits observés.

## LES TARIFS

### FORFAIT SÉANCE INDIVIDUELLE

-50€-

### FORFAIT SÉANCE COLLECTIVE

-60€ jusqu'à 5 participants-

(12€/personne à partir de 6 participants)

Les frais de déplacements sont également à la charge de la structure

Renseignements, devis personnalisé, prise de rendez-vous

par téléphone au 06 29 89 59 43 ou par mail à [vanessa.sophrologie@yahoo.com](mailto:vanessa.sophrologie@yahoo.com)

## MA PRÉSENTATION PROFESSIONNELLE

### VANESSA QUADRO

### SOPHROLOGUE ET ÉDUCATRICE SPÉCIALISÉE

Formée depuis 2010 par l'école de formation à la sophrologie de Salon de Provence.

Interventions lors de séances individuelles à domicile sur Aix – Marseille et sur mon lieu d'activité à Calas. Interventions lors de séances collectives au sein de club de séniors sur Septèmes les Vallons et Notre Dame Limite.

Interventions en entreprise et en structures (associations, écoles, établissements sociaux), auprès des salariés et des publics accueillis.

-

Diplômée éducatrice spécialisée, j'ai mis en place des accompagnements éducatifs et/ou thérapeutiques auprès de personnes en difficultés sociales, psychologiques et professionnelles.

J'ai travaillé au sein de :

. Centre d'Hébergement et de Réinsertion Sociale L'ETAPE, auprès de personnes sans domicile fixe.

. Services de la Protection Judiciaire de la Jeunesse, auprès d'adolescents déscolarisés et ayant commis des actes de délinquances. (UEAJ Sylvestre, UEAJ Aix - Celony, UEMO Aix – Ouest)

. Unité de soins psychiatriques pour adolescents, OXALIS, sur Aix en Provence.

. Section d'Education pour les Enfants Déficicients Auditifs avec Handicaps Associés, de l'association LES HIRONDELLES, sur Marseille.

. Samu Social de la Ville de Marseille.

**Tout en ayant une fonction d'éducatrice spécialisée, au sein de certains établissements sociaux, j'ai mis en place des séances de sophrologie collectives ou individuelles auprès de leurs publics accueillis.**