

S O P H R O L O G I E

INTERVENTION EN ETABLISSEMENT D'HÉBERGEMENT POUR PERSONNES ÂGÉES DÉPENDANTES ET RÉSIDENCE AUTONOME



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

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.

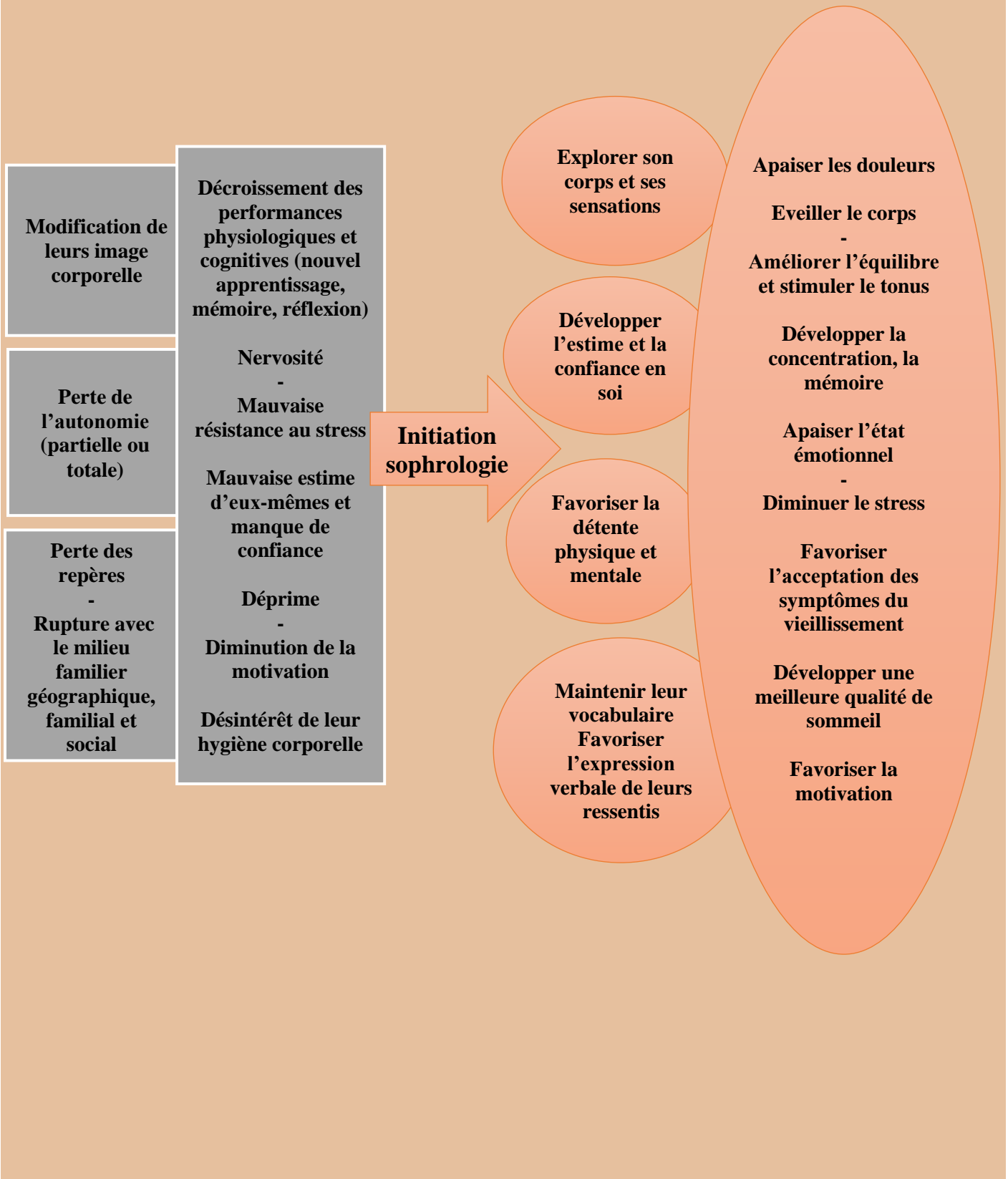
LA SOPHROLOGIE SE BASE SUR DES PRINCIPES SPÉCIFIQUES

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

LES BIENFAITS POUR LES PERSONNES ÂGÉES

La sophrologie fait partie des solutions efficaces pour accompagner les personnes âgées à se recentrer sur leurs capacités, mieux vivre les symptômes du vieillissement.

LEUR PROPOSER UNE INITIATION A LA SOPHROLOGIE A POUR OBJECTIFS DE FAVORISER LEUR QUALITÉ DE VIE, LEUR BIEN ÊTRE PHYSIOLOGIQUE ET EMOTIONNEL.



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.

MES 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>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>Développer la prise de paroles en public.</p> <p>Favoriser une dynamique de groupe et diminuer la sensation d'isolement social.</p>

La structure devra mettre à disposition

Une salle - des tapis de sol - des chaises - des coussins - des plaids.

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

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 du club de séniors « Lou galoubet » sur Septèmes les Vallons.

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 Déficiants 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.