

## Session

À

Session Individuelle À

Information sur une Consultation :

La durée d'une consultation est d'une heure.

1<sup>ère</sup> tape : Le rendez-vous commence par une anamnèse permettant d'identifier les motivations et les attentes du client.

2<sup>ème</sup> tape : Je lui présente le plan de travail qui me semble opportun de développer pour répondre à ces besoins spécifiques.

3<sup>ème</sup> tape : Nous enchaînons sur des exercices et j'enregistre la pratique principale du jour sur un CD (environ 20 mn)

4<sup>ème</sup> tape : Un échange post-training a lieu pour accueillir le vécu de la séance.

5<sup>ème</sup> tape : Je lui remets le Cd enregistré afin qu'il puisse s'entraîner de manière régulière entre les séances et intégrer les outils utilisés. Je l'invite à noter chaque séance à écrire ce qu'il a vécu lors de l'entraînement.

À Cette base me sert pour débiter le rendez-vous suivant. Le client m'informe également de l'évolution de sa situation.

Au fur et mesure des entraînements, nous progressons vers l'objectif défini au départ.

En tant que Sophrologue, j'essaie de stimuler tous les aspects positifs du présent, du passé et du futur du patient pour favoriser son retour au Bien-être.

Chaque session comprend une partie de relaxation, pratique assise ou debout.

Je complète la séance par des moments de méditation/concentration qui peuvent être aussi pratiqués en mouvement pour favoriser la prise de conscience du corps et de l'esprit.

Cabinet : Me contacter au 06 34 22 33 56 pour informations Paris 16

À

À