

## Cabinet

32, avenue Victor Cresson  
92130 Issy les Moulineaux

Renseignements / rendez-vous au :

☎ 06 88 96 24 25

E-mail : [issy.sophro@free.fr](mailto:issy.sophro@free.fr)

Internet : [www.issy-sophro.fr](http://www.issy-sophro.fr)

**Séances individuelles sur RDV**

**Interventions en entreprise**

## Accessibilité

métro : ligne 12 « Mairie d'Issy »

bus : n° 123

vélib' : station en face du cabinet

voiture : stationnement facile



## Votre Sophrologue à Issy-les-Moulineaux !

### Nathalie Blasco

32, avenue Victor Cresson  
92130 Issy les Moulineaux

☎ 06 88 96 24 25

E-mail : [issy.sophro@free.fr](mailto:issy.sophro@free.fr)

Internet : [www.issy-sophro.fr](http://www.issy-sophro.fr)

**Membre de l'Observatoire  
National de la Sophrologie**

**Membre du Syndicat des  
Sophrologues Professionnels**

**Membre du Pôle Sophrologie  
et Acouphènes**

**Membre du Réseau de Proximité  
Fibromyalgie**

**La Sophrologie pour tous,  
vers plus de bien-être !**



## Nathalie Blasco Sophrologue diplômée



Sur rendez-vous

☎ 06 88 96 24 25

E-mail : [issy.sophro@free.fr](mailto:issy.sophro@free.fr)

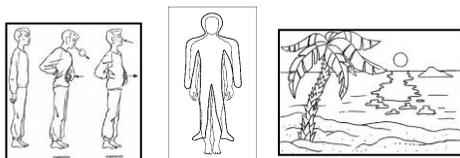
## LA SOPHROLOGIE

La sophrologie se définit comme « l'étude de la conscience harmonieuse ». Elle aide à trouver un équilibre entre le corps et le mental.

C'est une méthode psycho-corporelle adaptée au monde contemporain qui propose des outils afin de dynamiser de façon positive les qualités et les ressources dont nous disposons tous.

Pour cela, je vous propose :

- \* des mouvements physiques doux
- \* des exercices de respiration
- \* des exercices de visualisation



Les techniques d'apprentissage sont simples, accessibles à tous (**enfants, adolescents, adultes, seniors**) et applicables au quotidien. L'autonomie s'acquiert très rapidement.

*La sophrologie peut accompagner un traitement médical, mais en aucun cas elle ne peut s'y substituer !*

**20 mn de relaxation = 2 heures de sommeil !**

## DOMAINES D'APPLICATION

- Gérer le **stress**, les émotions, le trac, les crises d'angoisse, les phobies
- Améliorer le **sommeil**
- Gérer les **acouphènes**
- Se préparer à une **épreuve** et mieux la vivre (opération chirurgicale, maladie)
- Récupérer après une **intervention**
- Accompagner la **grossesse** et le post-partum
- Gérer la **douleur (fibromyalgie ...)**
- Gérer le **bruxisme**
- Renforcer la mémoire, la **concentration**
- Préparer les **examens**, les épreuves sportives
- Retrouver **Confiance** et **Estime de soi**
- Développer ses **ressources**, ses potentialités créatives
- Dynamiser ses **projets** personnels et/ou professionnels
- Résoudre les **blocages** divers
- Rétablir un **équilibre** et une **détente physique** et **mentale**

...

## DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

- Temps d'échange pour comprendre votre situation et votre attente
- Travail sophrologique pour acquérir des techniques de relaxation, de respiration, de concentration et de visualisation positive
- Temps d'écoute pour vous permettre d'exprimer vos ressentis

Les exercices proposés sont « dynamiques » (position debout ou assise) et statiques (position assise ou allongée) et ne nécessitent aucun matériel, ni aucune tenue particulière.

Les séances durent une heure et ont lieu sur rendez-vous à mon cabinet.

Certaines mutuelles peuvent rembourser partiellement ou totalement vos séances individuelles de sophrologie. N'hésitez pas à vous renseigner.

\*\*\*\*\*

**Titre « RNCP » Niveau III de qualification reconnu par l'Etat.** Membre de l'Observatoire National de la Sophrologie, Membre de la Chambre Syndicale de la Sophrologie, Membre du Pôle Sophrologie et Acouphènes, Membre du Réseau de Proximité Fibromyalgie, je garantis l'exercice légal de la profession en veillant au respect de la déontologie.