

Sofrología

psicosocial y preventiva



APOYO AL SUFRIMIENTO MORAL Y FÍSICO

2 TIPOS DE SEGUIMIENTO PARA ADULTOS Y ADOLESCENTES :

- Trastornos de ansiedad y depresivos, trastornos del sueño, adicciones, estrés postraumático, burn-out, acoso y exclusión
- Discapacidad física, movilidad reducida, dolor crónico, trastornos somáticos y sensoriales

FÓRMULAS ADAPTADAS A SU ORGANIZACIÓN

- En grupo o individual
- En línea o presencial
(Baix Empordà, Girona, Barcelona)
- Formación continua o sesión puntual
- Español o francés

"Un método para poner en práctica nuestro potencial a nivel psico-corporal ante cualquier obstáculo."

PROPUESTO POR

MARION GAILLIEN
Sofróloga caycediana
y naturópata



gaillienmarion@gmail.com
Whatsapp +34 602 547 239

UN ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR SU CALIDAD DE VIDA

¿QUÉ ES ?

La sofrología es un **método científico terapéutico** que encontramos en el sector hospitalario pero también como **técnica de relajación y de desarrollo personal en las escuelas, las empresas, las organizaciones sociales y en el ámbito deportivo.**

Enseña a encontrar el bienestar tanto al nivel físico como psíquico.



¿CÓMO FUNCIONA UNA SESIÓN DE 1H EN GRUPO ?

- * Introducción a la sesión de 10 min.
- * Sesión guiada de 40 min.
- * 10 min de intercambio sobre la experiencia (para los que lo deseen, **no es obligatorio**).
- * Cada sesión puede grabarse con un teléfono personal para un uso individual en casa.

¿QUÉ HACEMOS y CÓMO ?

Se trata de un conjunto de **ejercicios cuerpo-mente, de relajación y respiración** en un nivel lúcido de conciencia, permitiendo obtener, a medida que avanza el entrenamiento, una **conciencia serena, sobre todo una conciencia sana de uno mismo**. El método enseña a **desarrollar el potencial psicocorporal de cada uno y a proyectarse con él en la vida.**

No tiene contraindicaciones.

Se practica **sentado (o tumbado para la gente con discapacidad)** con los ojos cerrados, en un entorno silencioso, con ropa normal.

Cualquier sesión puede seguirse desde un puesto de trabajo conectado, en SKYPE, con unos auriculares y una cámara operativos.

+ Conferencia opcional Prevención de la salud

Añada una sesión de sensibilización de 1 hora sobre los fundamentos de la **naturopatía : la gestión del estrés, el sueño, comer bien, moverse...**

QUEDO A SU DISPOSICIÓN PARA CUALQUIER DUDA



MARION GAILLIEN



www.sophrologiebarcelone.com

[@naturomedita_costabrava](https://www.instagram.com/naturomedita_costabrava)



gaillienmarion@gmail.com



+34 602 547 239

Bonifay 3

17118 Sant Sadurní de l'heura.

Girona. España

NIF Y8223721Q