



**Claire Brouard**  
Psychologue  
Relaxation - Sophrologie

## Relaxation - Sophrologie

Se relaxer est un **phénomène naturel et nécessaire**, qui s'oppose aux manifestations constatées lors de stress, tension, anxiété...

### Motifs de consultation

Gestion du stress	Deuil, perte
Troubles du sommeil	Maternité, examen, événements, etc.
Douleurs	Détente et bien-être
Anxiété, dépression	Etc.

### Outils

Sophrologie	Visualisation, imagerie mentale
Respiration	Méditation
Mouvement : danse, marche consciente	Expression de soi : dessins, collages, mandalas,...
Travail sur la sensorialité	Etc.

### Déroulement d'une séance

- Un temps d'entretien et d'écoute
- La pratique d'exercices de relaxation/ sophrologie
- Un temps de verbalisation du ressenti et des conseils pour l'intégrer dans la vie quotidienne.
- Durée : 50 min

01 77 15 34 31 - 06 21 54 27 87  
6 rue Antoine Bourdelle, 75015 Paris  
M° Montparnasse  
<http://www.clairebrouard.fr/>