

## Prestations et tarifs

### Séances individuelles (environ 1h/1h30)

Le nombre de séances varie en fonction de chaque personne (en moyenne 5). La première est un temps d'échange afin d'adapter au mieux l'accompagnement à vos besoins.

Séance individuelle au cabinet : 50 euros

Séance individuelle à votre domicile: 55 euros  
(dans un rayon de 15km autour de St-Pierre-Roche)

Séance individuelle dans la nature : 55 euros

Réduction de 5 euros pour les enfants de <16 ans  
(séance de 45 min à 1h)

Tarif solidaire à la demande en fonction de votre situation

Paiement en espèces ou par chèque uniquement.

Les sophrologues ne sont pas habilités à prendre la carte vitale. Néanmoins de nombreuses mutuelles remboursent tout ou une partie des séances chez le sophrologue. Je vous invite donc à vous renseigner auprès de votre mutuelle.

### Séances collectives d'1h30 : 15 euros/personne

Je propose de manière ponctuelle des ateliers de 4 à 6 séances en petit groupe de 4-5 pers. sur des thèmes précis.



Je vous accompagne avec bienveillance et authenticité  
vers la meilleure version de vous-même.








Claire Cellier, sophrologue-sophrothérapeute  
63210 Saint-Pierre-Roche  
clairesophrologie63@gmail.com  
06 62 68 31 31

## “les clefs du changement sont à l'intérieur de vous”

La sophrologie est une méthode psycho-corporelle qui utilise la respiration, la détente du corps, des mouvements corporels simples et la visualisation positive. C'est une véritable boîte à outils qui permet par la suite d'être autonome dans sa pratique et d'être acteur/actrice de sa vie. Lors des séances, j'utilise également la communication bienveillante (CNV , PNL...), et l'EFT si besoin.



### La Sophrologie , pour quoi ?

-  Stop à la rumination mentale - Mieux dormir
-  Un temps pour soi, un temps de retour à soi
-  Trouver sa place et s'affirmer
-  Apprivoiser ses émotions (peur, colère...)
-  Croire en soi
-  Se préparer à un événement ou à un examen
-  Évacuer les tensions physiques

## La Sophrologie , pour qui?

Vous vous sentez parfois submergé par vos émotions et présentez peut-être des signes d'anxiété et/ou de stress. Vous êtes peut-être hypersensible. Vous avez envie de vous sentir plus léger et de mieux vivre avec vos émotions.

Vous avez l'impression d'avoir “un petit vélo” dans la tête et/ou avez des difficultés à dormir.” Vous souhaitez dire stop au ressassement mental.

Vous avez peut-être l'impression de toujours refaire les mêmes “erreurs” et désirez maintenant sortir des schémas répétitifs.

Vous êtes en période de doute, de remise en question, vous ne croyez peut-être pas suffisamment en vous. L'estime de soi, la confiance en soi et l'affirmation de soi sont intimement liées. Vous avez envie de vous projeter sereinement dans la vie, d'avancer et de trouver votre juste place.



La sophrologie s'adapte à tous : homme, femme , adulte ou enfant.