

Mes Formations

Diplômée de l'Institut de Sophrologie de Rennes,
Titre RNCP niveau 5, je suis spécialisée dans les domaines suivants :

* **Aguasofro® (sophrologie dans l'eau)**

Formation dispensée en piscine par Véronique Sophie RIOT,
créatrice de la méthode, sophrologue master Caycédien

* **Sophrologie nature et santé**

Formation dispensée par Dr Jean François LE DU
(médecin naturopathe et sophrologue)

* **Sophro balade**

Formation par ADSN Normandie Rouen

* **Sophrologie et douleurs** (soins de support, cancer, soins palliatifs)

Formation dispensée par Monique PONT
(infirmière anesthésiste D.U Douleurs et sophrologue à Lyon)

* **Sophrologie et stress**

Formation dispensée par Arnaud HAYAERT et Fabienne HOU
(sophrologues)

* **Sophrologie et sommeil**

Formation dispensée par Caroline ROME (sophrologue
spécialisée dans la vigilance et les troubles du sommeil
au centre du sommeil de l'Hôtel Dieu de Paris)

* **Sophro ludique (modules 1 et 2)**

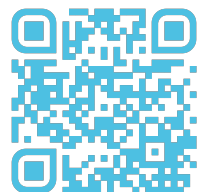
Formation dispensée par Ricardo Lopez et Claudia Sanchez
formés pendant 5 ans à l'université de sophrologie
de Bogota Colombie sous la direction d'Alfonso Caycedo
(fondateur de la sophrologie)

☎ 06 16 42 15 33

✉ valerithomas56800@gmail.com

🌐 valerie-thomas.fr

📍 Ploërmel et interventions sur tout
le MORBIHAN



Agua sofro



*Les effets de la sophrologie renforcés
par les bienfaits de l'eau !*

La sophrologie aquatique

La Sophrologie aquatique vous permet de vivre une expérience profondément relaxante et revitalisante. En vous laissant porter par l'eau, vous ressentez une détente profonde du corps et de l'esprit. Les mouvements fluides dans l'eau favorisent la relaxation musculaire, soulagent les tensions et apaisent les articulations.

Ce voyage aquatique vous invite à vous déconnecter de votre quotidien et à vous recentrer sur vous-même.

Il vous offre une pause régénérante, où le temps se suspend et où vous pouvez vous ressourcer pleinement. L'eau devient un environnement ressourçant, libérant votre esprit des soucis et des pensées incessantes.

En pratiquant la Sophrologie en milieu aquatique, vous développez une meilleure conscience de votre corps et de vos sensations.

Vous apprenez à vous détendre plus profondément, à relâcher les tensions accumulées et à trouver un équilibre intérieur durable. Cela se traduit par une diminution du stress, une amélioration de la qualité du sommeil, une augmentation de la vitalité et une meilleure gestion des émotions.



Déroulé d'une séance

. Des exercices debout pour une reconnexion corps-esprit avec des mouvements corporels et respiratoires.

. Une pratique allongée pour se détendre et lâcher-prise grâce à la flottaison et la visualisation.

. Un temps d'échange si vous le souhaitez, pour verbaliser vos ressentis et les renforcer.

Pour Qui ?



PARTICULIERS

Vous disposez d'une piscine ?

J'interviens à domicile pour vos séances individuelles ou collectives (max 5 pers)

CENTRES AQUATIQUES, LIEUX TOURISTIQUES, HOTELS

Je vous accompagne pour vos activités aquatiques annuelles, saisonnières ou ponctuelles & dans vos événements

MILIEUX MEDICAUX ET PARAMEDICAUX, CABINETS DE KINESITHERAPIE, BALNEOTHERAPIE, CENTRES DE REEDUCATION, MEDECINE DU SPORT, CENTRES DE LA DOULEUR...

En complément de vos séances en balnéothérapie, cures...
Avec pour objectifs :

- . Aider les patients à se réconcilier avec leur schéma corporel
- . Renforcer l'estime et la confiance en soi
- . Leur permettre de découvrir de nouvelles sensations corporelles et de nouvelles possibilités de mouvements afin d'appréhender leur corps différemment
- . Les aider à lâcher-prise, à accepter et "apprivoiser" les douleurs ou la maladie
- . Susciter un mieux-être, booster le positif et l'envie d'aller mieux

Entreprise Individuelle Valérie Thomas SIRET 948 169 974 00011

Conception graphique et Impression

EI Carole Morazin SIRET 809 927 890 000 16

Ne pas jeter sur la voie publique

