

Les séances...

En petit groupe

Enfants entre 7 et 11 ans : une séance hebdomadaire tous les mercredis.

Adultes et adolescents : une séance hebdomadaire tous les jeudis ou vendredis.

En séances individuelles

Adultes - adolescents - enfants

Séances hebdomadaires

sur rendez-vous du lundi au samedi matin

Carte de visite à découper



François Gaillard
Sophrologue
RPS Université Aix-Marseille
www.forga.fr
gaillard@forga.fr
Port 06 51 57 53 14
84, chemin des écoliers
84290 Ste Cécile les Vignes

François GAILLARD

CABINET DE SOPHROLOGIE

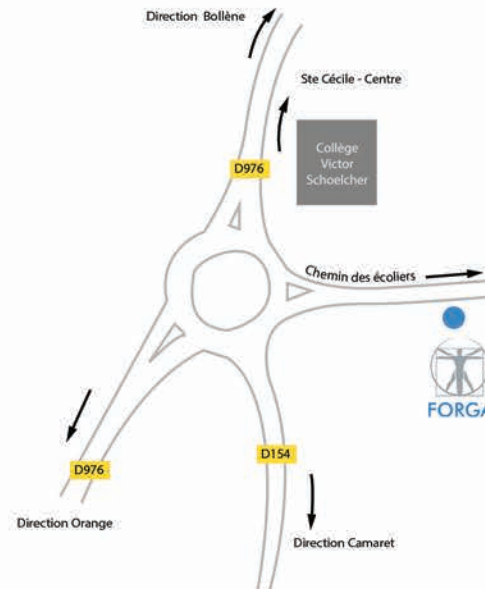
84, chemin des écoliers
84290 Ste Cécile les Vignes

SUR RENDEZ-VOUS

Tél. : 06 51 57 53 14

email : gaillard@forga.fr

www.forga.fr



Ne pas jeter sur la voie publique. Conception © GFCOM

Titre de Sophrologue FEPS certifié par le RNCP
SIRET 80947050300016

Code APE : 8690F Activités de santé humaine
non classées par ailleurs

SOPHROLOGIE

Votre équilibre de vie



François Gaillard
Sophrologue

RPS Université Aix Marseille



FORGA


Syndicat des
Sophrologues
Professionnels
membre adhérent

La sophrologie, c'est...

Comment se pratique-t-elle ?

Quelle tarification ?

une discipline spécifique du domaine des sciences humaines qui étudie la conscience afin d'activer de façon positive nos ressources et nos capacités. L'entraînement à ses techniques permet de vivre les situations du quotidien avec sérénité.

pour...

- Améliorer la qualité de son sommeil
- Apprendre à gérer son stress
- Diminuer son anxiété,
- Améliorer sa qualité de vie, retrouver un état de "bien être".
- Modifier son comportement face à certaines addictions (tabac, alcool, nourriture...) ou phobies.
- Améliorer la mémoire, l'attention et la concentration des enfants et adolescents
- Préparer un examen, un entretien, un rendez-vous important
- Retrouver la confiance en soi
- Gérer son trac et ses émotions
- Se préparer sur un plan sportif,
- Se préparer avant et après un accouchement,
- Se détendre avant une intervention médicale

Elle s'adresse à tous, hommes, femmes, enfants et de tous âges. Elle se pratique en tenue de ville habituelle à mon cabinet, en petits groupes, ou individuellement pour une approche plus personnalisée et adaptée à votre rythme.

Les exercices sont adaptés à votre besoin et à votre condition physique. Ils sont basés sur la respiration, la détente musculaire et des images positives. Ils sont simples et faciles à reproduire ensuite chez vous pour pratiquer en toute autonomie.

Les séances durent une heure pour les adultes et 45 minutes pour les enfants.

Je pratique la Sophrologie dans le respect du code de déontologie du Syndicat des Sophrologues Professionnels et suis adhérent au groupe d'épistémologie de la sophrologie.

C'est pour vous une garantie d'éthique, de compétences et notamment de confidentialité par la tenue du secret professionnel.



Les séances en petits groupes sont sous forme d'abonnements (11 séances par trimestre civil). Séance d'essai sans engagement 10 €.

Tarifs abonnements en groupe

110 € pour le trimestre*

190 € pour le semestre

260 € annuel d'octobre à fin juin

* Les inscriptions en cours de période sont tarifées au prorata du nombre de séances.

Tarifs séances individuelles

40 € pour les adultes (1 heure)

35 € pour les enfants (45 min)

De nombreuses mutuelles prennent en charge tout ou partie des séances de sophrologie.

Pour les interventions dans les entreprises et collectivités locales, les tarifs sont sur devis selon la nature de l'accompagnement :

- Formations à la prévention des risques professionnels.
- Accompagnement individuel des salariés.
- Stages de développement personnel.



Rendez-vous

Date	Heure
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____