

## RUBRIQUE PROGRAMME DE RELAXATION

# RELAXATION DYNAMIQUE !!!

C'est une relaxation tonique, où l'on travaille tout le corps en souplesse :

- La respiration,
- Le Lâcher prise, les tensions, la fatigue et le stress...
- Le renforcement musculaire, bras, jambes, abdos, fessiers, dos....

**Inscription obligatoire : 0696 85 15 15**

Avec **Odile LACROIX** Sophrologue Conseil [odilelacroix972@gmail.com](mailto:odilelacroix972@gmail.com)

## \*\*\*\*\* RELAXATION DYNAMIQUE \*\*\*\*\*

Mesdames, Messieurs, Séniors,

La sophrologie est faite pour vous !

**Ensemble** ou **seul(e)** c'est facile, ludique et conviviale !

- \* Conserver mon équilibre de vie et rester dynamique !
- \* Eliminer les angoisses
- \* Prévenir la maladie d'Alzheimer
- \* Apaiser les douleurs

- \* Retrouver un sommeil de qualité !
- \* Lutter contre la dépression
- \* Accompagnement dans le deuil

Et la séparation



Odile LACROIX Sophrologue Conseil

Tél : **0696 85 15 15**

Mail : [odilelacroix972@gmail.com](mailto:odilelacroix972@gmail.com)

## *Matinée Dynamisante en milieu Naturel*

**Retrouvez Forme et Vitalité**  
**En pratiquant la Relaxation avec votre**  
**sophrologue**

*Côté plage... Sable fin et bain de mer*

**Accueil sur la plage**

**Recherche du dynamisme intérieur**

- Contrôlez la respiration synchronique
- Exercices physique en pleine conscience

**Reboostez le Mental et le corps en harmonie avec l'environnement**

- Apprentissage Auto massage

**Eveillez vos papilles gustatives**

Fruits frais de saison et de boissons énergisantes

*Côté Rivière...Calme et sérénité dans un Jacuzzi Naturel*

**Mise en Beauté à l'eau douce**

- Soins des cheveux, du visage et du corps

**Relaxation dynamique** en pleine conscience

**Réservation** : Odile LACROIX Sophrologue

Tél : 0696 85 15 15

Mail : [odilelacroix972@gmail.com](mailto:odilelacroix972@gmail.com)

## **UNE APPROCHE EN SOPHROLOGIE**

Pour contribuer à vous aider MENTALEMENT  
dans votre démarche de **PERTE DE POIDS**

Programme individualisé avec plusieurs séances ciblées en cabinet et en plein air.

Contrôler sa respiration

Evacuer les tensions (émotionnelles...)

Vivre mieux avec son corps

Acceptation de soi

Etre en pleine forme

Dialogue intérieur



**Sur Rendez-vous : Odile LACROIX Sophrologue Conseil**

**Tél : 0696 85 15 15**

**Mail : [odilelacroix972@gmail.com](mailto:odilelacroix972@gmail.com)**

# L'Adolescent et la sophrologie

## Une solution aux maux des Adolescents

### **Développant des symptômes handicapants :**

- Les Troubles du sommeil (insomnies)
- Crises d'angoisse
- Sentiment d'abandon
- Douleurs
- TOC (Trouble Obsessionnel Compulsif) et Phobies
- Le Décrochage scolaire
- Le manque de Concentration

- Les problèmes d'autorité
- Vaincre la Timidité
- Gérer son agressivité

### **Renforcement de la mémoire pour la réussite :**

#### **(Réveiller ses capacités et les renforcées)**

- Des contrôles oraux - écrits
- Des évaluations et des examens
- Activer sa motivation

### **Gagner en confiance et en autonomie :**

- Oser se projeter – Maîtriser son corps
- Maîtriser sa vie – Mieux exister
- Etre en pleine forme toute l'année

**Sur Rendez-vous :** Odile LACROIX Sophrologue Conseil

Mail : [odilelacroix972@gmail.com](mailto:odilelacroix972@gmail.com)



Chambre  
Syndicale de la  
Sophrologie  
Membre adhérent

**Tél 0696 85 15 15**

## **UNE APPROCHE FACILE ET LUDIQUE**

Pour contribuer à aider vos enfants et adolescents dans une démarche de

# **Réussite scolaire**

Programme individualisé pour lutter contre :

- L'Hyperactivité
- Le Décrochage scolaire
- Le manque de Concentration

- Les Troubles du sommeil
- Les problèmes d'autorité
- Et vaincre la Timidité

## **Renforcement de la mémoire pour la réussite :**

- Des contrôles oraux/écrits
- Des évaluations et des examens

Gagner en **confiance** et en **autonomie** pour Vivre mieux avec son corps.

Etre en pleine forme toute l'année !

**Sur Rendez-vous :** Odile LACROIX Sophrologue Conseil



Chambre  
Syndicale de la  
**Sophrologie**

Mail : [odilelacroix972@gmail.com](mailto:odilelacroix972@gmail.com)

**Tél 0696 85 15 15**

**Vous souhaitez vivre sereinement votre grossesse, votre accouchement et votre nouvelle vie de maman ?**

La sophrologie est votre solution !

Cette méthode de détente et de relaxation vous aidera à mieux connaître votre corps et de maîtriser les changements qui s'y opèrent dans ces différentes étapes de votre vie de femme.

Je vous aide à vivre pleinement cette belle aventure :

- Communiquer avec votre bébé dans un climat de détente
- Mieux gérer les douleurs (Dos, jambes, contractions...)
- Mieux gérer les peurs et angoisses (les examens, la péridurale)

- Apprendre à maîtriser sa respiration, ses émotions...
- Favoriser le sommeil réparateur
- Renforcer la confiance en soi
- Surmonter le baby blues
- Faire face aux 1ères séparations avec votre bébé
- Retrouver sa place de Femme au sein du couple

Odile LACROIX Tel : 0696 85 15 15

Mail : Odilelacroix972@gmail.com

Facebook : <http://www.facebook.com/odile.lacroix.9066>

La sophrologie ne se substitue pas aux cours de préparation à la naissance dispensés par la sagefemme. Mais la Sophrologie offre des techniques complémentaires pour vous aider à préparer l'arrivée de votre bébé... Vous épanouir et l'aider à grandir en harmonie.