



# SOPHRO-RELAXATION

Pour votre établissement de santé

La sophro-relaxation est une méthode de relaxation par la voix créée à partir de la sophrologie, la PNL et l'hypnose.



Cette méthode inclut des exercices de respiration, de détente musculaire et des exercices de visualisation.

Les séances peuvent se pratiquer en posture assise ou debout en fonction des capacités de chacun.

**Katia Boisselier**

Praticienne en sophro-relaxation



# LES APPORTS DE CETTE MÉTHODE

La sophro-relaxation permet aux participants

- de respirer
- de gérer leur stress et leurs angoisses
- de gérer leurs émotions
- de se reconnecter à leur corps et leurs différents sens
- d'améliorer leur qualité de sommeil
- de vivre au moment présent, en pleine conscience
- de lâcher prise
- de sortir de l'isolement et de l'ennui

La sophro-relaxation permet aux personnes âgées

- une amélioration de la santé physique et mentale
- de meilleures défenses immunitaires
- une amélioration de l'équilibre et des perceptions
- un maintien et une amélioration de la souplesse articulaire et musculaire
- le développement des capacités respiratoires
- la diminution de certaines douleurs et plaintes
- une meilleure communication avec les autres patients
- plus de patience, d'apaisement et de présence
- une diminution des plaintes et des prises médicamenteuses



Katia Boisselier

Praticienne en sophro-relaxation



# QUI SUIS-JE ?

Je m'appelle Katia, je suis thérapeute.

J'ai été aide soignante pendant plusieurs années surtout dans le secteur de la santé mentale et du handicap.

Aujourd'hui j'ai à coeur d'accompagner les autres de façon différente.

Mes diverses expériences m'ont permis de comprendre que le bien être physique et émotionnel sont indispensables pour être en bonne santé, c'est pourquoi je me suis spécialisée dans la gestion et la libération des émotions.

Je souhaite amener les gens, à travers la sophro-relaxation, vers plus de légèreté intérieure en leur transmettant des clés de libération et des ressources positives.

Pour vous accompagner je me suis formée à la sophro-relaxation sur Toulouse, chez Soft Relaxation en 2020.

SI VOUS SOUHAITEZ PLUS D'INFORMATIONS  
OU UNE DEMANDE DE DEVIS,  
VOUS POUVEZ ME CONTACTER PAR

 06 13 45 69 39

 [instantkat@gmail.com](mailto:instantkat@gmail.com)

21 Avenue de Baixas  
66240 St Estève



**Katia Boisselier**

Praticienne en sophro-relaxation