

PASCALE LECLERC  
Association SOPHRO'S COOL

SOPHROLOGUE  
à SAINT-REMY L'HONORE

Diplômée de l'EDHEES  
Ecole des Hautes Etudes de  
Sophrologie

CONSEILS EN NATUROPATHIE

Hygiène de vie  
équilibre alimentaire  
Soins avec les Huiles Essentielles\*

Pour une approche  
intégrative  
de la santé  
et de l'être humain

Contact : téléphone 06 84 76 70 43  
Mail : [sophroscool@gmail.com](mailto:sophroscool@gmail.com)



Modalités d'intervention



Cours collectifs et associatifs  
Intervention en établissements  
scolaires

Accompagnement des équipes  
enseignantes et péri-scolaires

Séances individuelles

Ateliers découverte

Stages nature

Lieu : Saint-Rémy-l'Honoré.

⊙ Cours collectifs le mercredi soir  
Salle MASAR (DOJO)

Horaires : 19h30 à 20h15  
voir le site de la mairie

[www.saintremylhonore.fr](http://www.saintremylhonore.fr)

Onglet Annuaire des associations

ou sur le site [pascalaleclerc.fr](http://pascalaleclerc.fr)

⊙ Séances individuelles sur rendez-vous

NOUVEAU à SAINT-REMY

SOPHROLOGIE  
Relaxation

Votre pause détente



Harmoniser  
le corps et l'esprit  
Se réaliser pleinement  
Soigner ses maux  
et vivre dans la joie

Qu'est-ce que la sophrologie ?



C'est une méthode psycho-corporelle,  
c'est-à-dire une technique qui sollicite  
à la fois le corps et l'esprit

La sophrologie puise ses fondements dans  
les techniques ancestrales issues  
du yoga, du bouddhisme, du zen.

Elle permet de rétablir l'équilibre entre  
le corps et l'esprit par des techniques  
simples de relaxation, de bioénergie,  
de visualisation

En amenant le pratiquant à une détente  
physique, musculaire, elle entraîne  
automatiquement la détente mentale,  
ce qui amène un lâcher-prise par rapport  
aux situations de stress.



Qu'apporte la sophrologie ?

La pratique régulière permet à chacun  
de devenir autonome dans la gestion  
du stress, des émotions et d'acquiescer  
ainsi une meilleure qualité de vie.

C'est aussi améliorer ses capacités  
de concentration, de mémorisation,  
d'adaptation

Se mettre à l'écoute de soi-même,  
de son corps et de ses ressentis

Savoir se préparer mentalement  
à être plus performant :  
examens, entraînement sportif,  
compétitions, prise de parole en public,  
etc ...

La discipline couvre bien d'autres  
domaines : prophylaxie, préparation à la  
maternité, sevrage d'addictions, troubles  
du sommeil, angoisses, complexes,  
phobies, tics, tocs, ...



A qui s'adresse la sophrologie ?

**Adultes** : gestion du stress, des émotions,  
préparation à la maternité,  
aux changements, compétitions ...

**Enfants** : agitation, concentration,  
sommeil, confiance en soi ...



**Adolescents** : préparation d'examens,  
mal-être, concentration, addictions, ...

**Séniors** : sommeil, mémoire, confiance ...

Déroulement des séances

Basées sur des techniques de perception  
du corps, de prise de conscience des  
ressentis physiques et émotionnels.

Position allongée, assise ou debout.

En séances collectives

La pratique associe des mouvements  
corporels, des exercices de respiration,  
de concentration, de méditation

En accompagnement individuel

Approche thérapeutique, travail  
d'écoute et de collaboration  
entre le sophrologue et le consultant.