



*Emmanuelle Clergue*  
Sophrologue



*La sophrologie pour mieux  
vivre au quotidien !*

[www.sophro-lyon.com](http://www.sophro-lyon.com)

# *La sophrologie pour mieux vivre au quotidien !*

## **Qu'est-ce que la sophrologie ?**

La sophrologie vise un bien être global par la prise de conscience de son corps et de sa respiration. Cette méthode est basée sur le lâcher prise, la relaxation, des exercices respiratoires, corporels et de visualisation. Elle permet de se doter d'outils simples utilisables au quotidien pour mieux appréhender les difficultés de la vie.



## **Pourquoi la sophrologie ?**

- La sophrologie permet de retrouver une détente physique et mentale
- Elle aide à trouver en soi les ressources non utilisées
- Elle apporte une meilleure résistance physique et un meilleur équilibre émotionnel
- Cette technique permet de mieux se connaître, de "positiver" dans la vie quotidienne et de vivre pleinement le moment présent
- La sophrologie invite à prendre de la distance par rapport au monde extérieur : entourage personnel et professionnel, évènements, situations...

## ***Les domaines d'application***

- Gestion du stress et de l'anxiété
- Développement de la confiance en soi et de son affirmation
- Préparation à l'action : prise de parole, préparation aux entretiens d'embauche, examens, épreuves sportives...
- Accompagnement aux changements
- Phobies
- Situations douloureuses (séparation, deuil...)
- Troubles de l'alimentation
- Travail sur la concentration et la mémoire
- Amélioration du sommeil



## ***À qui s'adresse la sophrologie ?***

à toute personne qui souhaite :

- Vivre mieux son quotidien
- Faire face à un problème ponctuel



*Emmanuelle Clergue*  
Sophrologue

---

*La sophrologie peut s'adapter  
au cas de chacun,  
qu'il soit adulte, adolescent et enfant.*

---

***Séances individuelles***

Adolescents, adultes : 60€ (1h) et 70€ (1h15 - EMDR)  
Enfants : 60€ (1h) et 45€ (45mn)

***Cabinet paramédical***

59 ter allée Emmanuel Gounot, 69005 Lyon

Tél. 06 86 78 44 57

sophro.clergue@yahoo.fr

