

SÉANCES DE SOPHROLOGIE UNAFAM

Fabienne Jaramillo propose des séances individuelles pour répondre au plus près de la demande et des besoins spécifiques de la personne et des séances collectives (de 3 à 10 personnes) pour vivre un temps pour soi dans la convivialité et le partage.

Les tarifs suivants sont uniquement proposés aux adhérents de l'Unafam

Séances individuelles	Durée	Tarif	Forfait 10 séances
Adultes à partir de 16 ans	1h	30€	280 €
Séances collectives	Durée	Tarif par pers.	A partir de 8 séances
Adultes à partir de 16 ans	1h15	10€ la séance	9€ la séance

De plus en plus de mutuelles prennent en charge la sophrologie, renseignez-vous auprès de votre organisme.

Une séance de sophrologie se décompose en :

- Un temps d'échange sur vos sensations, vos émotions et vos besoins pour la séance.
- Une explication de la pratique.
- Une pratique qui se déroule en niveau alpha ou sophro-liminal (entre veille et sommeil) en position debout ou assise.
- Un échange sur le vécu de la pratique.

La sophrologue, Fabienne Jaramillo:

- Diplômée de l'IFSMS (Institut Français de Sophrologie et du Métier de Sophrologue - Limoges 87).
- Titre certifié RNCP, reconnu par l'État.
- Formée à l'Approche Centrée sur la Personne.
- Spécialisée Gestion du Stress.
- Diplôme d'Etat d'Educatrice Spécialisée.

Plus de 20 ans d'expérience dans les métiers de la relation d'aide.

Respect du code de déontologie du Syndicat des Sophrologues Professionnels.

- Ethique
- Confidentialité
- Responsabilité-Compétence

J'interviens

- Au Cabinet:
75 Bd Gambetta 87000 Limoges
- Au domicile des particuliers
- En structures et dans les associations.

Téléphone : 06 78 78 88 20

Site : www.souffle-sophro.com

Mail : fj@souffle-sophro.com

Fabienne JARAMILLO
UNAFAM

Un temps pour Soi
Un souffle pour chacun



SOPHROLOGIE
ET AIDANTS

Se Connaître,

Se Comprendre,

Vivre mieux

TÉLÉPHONE : 06 78 78 88 20



La Sophrologie

« SOS » = SAIN, « PHREN » = CONSCIENCE, « LOGOS » = ÉTUDE → LA SOPHROLOGIE EST L'ÉTUDE DE LA CONSCIENCE EN HARMONIE

La sophrologie, un soutien pour l'aidant.

Soutenir un proche pendant sa maladie, tel est le rôle difficile de l'aidant familial.

Soigner, conseiller, rassurer, trouver des solutions requiert une grande dose d'énergie et conduit parfois l'aidant à s'oublier. La sophrologie peut lui être alors d'un grand bénéfice.

Les besoins de l'aidant : lutter contre la fatigue, contre le stress et gérer ses émotions

L'accompagnement d'un proche avec maladie et/ou handicap peut entraîner une fatigue ponctuelle ou chronique, voire de l'épuisement.

Cette fatigue peut être physique mais également intellectuelle. Le fil des pensées peut sembler ininterrompu tant le nombre des choses à penser, à organiser, à sécuriser, à anticiper est parfois important.

A cela s'ajoute parfois des émotions difficiles à vivre : le chagrin, la colère (contre l'autre, contre soi), la peur (pour l'autre, pour soi) et des sentiments pénibles, comme la culpabilité. L'estime de soi (« je n'en fais pas assez »), la confiance en soi (« je m'y prends mal ») et en la vie peuvent être également mises à mal.

Que peut apporter la sophrologie ?

- Prendre un temps pour soi, souffler. Prendre du recul;
- Prendre conscience de ses limites et apprendre à s'écouter;
- Devenir plus conscient de ce qui nous arrive et de la manière dont on réagit;
- Eviter les tensions inutiles et la fatigue. Gérer son stress et ses émotions;
- Se replacer dans une dynamique positive pour gagner en sérénité ;
- Reprendre conscience des capacités oubliées qui sommeillent en chacun pour agir plus efficacement au quotidien...

Les aidants puiseront dans la sophrologie un équilibre corporel et mental durable qui leur permettra d'assumer leur mission plus sereinement.

Les buts de la sophrologie:

Permettre à l'individu d'être responsable et autonome afin qu'il puisse vivre sa vie dans le respect de soi et des autres: les événements doivent être gérés et non subis.

Qu'est-ce que la sophrologie ?

La sophrologie est à la fois une discipline des sciences humaines et un ensemble de méthodes et de techniques basées sur la respiration, le relâchement musculaire et des activations du corps et de l'esprit.

La sophrologie permet d'aller à la découverte de soi, d'apprendre à s'écouter, à mieux se connaître corporellement et psychologiquement.

Elle est une discipline, un entraînement, une démarche personnelle, voulue et continue qui s'inscrit dans une progression.

Elle permet de dynamiser de façon positive, par une prise de conscience, les qualités et les ressources dont nous disposons. Elle privilégie avant tout l'expérience vécue et l'autonomie.

Grâce à des exercices simples et facilement reproductibles chez soi, chacun peut pratiquer la sophrologie en toute autonomie.

Elle est accessible à tous les âges de la vie, dès 5 ans et elle s'adapte aux besoins de chacun.

La sophrologie ne se substitue pas à un traitement médical, elle peut cependant en être un complément efficace.

Elle n'est ni intrusive, ni manipulatrice, ni miraculeuse.