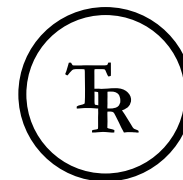


Time To Relax

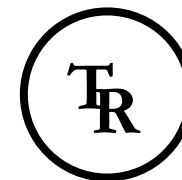


Consultations individuelles en cabinet



Praticien massages de relaxation – non thérapeutiques – sophrologue
Etablissement principal code APE 930L – SIRET 478 881 899 00023
Courrier : 5, rue de la Liberté – 78500 Sartrouville

Time To Relax



Une méthode qui existe depuis 1960

Time to Relax ouvre un cabinet de consultation en 2004. Elle offre un service complémentaire et innovant sur mesure aux particuliers qui souhaitent trouver une solution efficace à leur problématique de vie quotidienne avec une seule méthode : la sophrologie

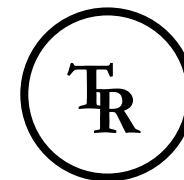
La sophrologie est une technique qui utilise la relaxation pour vous amener dans un état de conscience qu'on pourrait dire « désencombré, au bord du sommeil ». Vous êtes alors capable de vous concentrer d'une manière exceptionnelle sur un besoin spécifique. Il peut s'agir, par exemple, d'atténuer les douleurs causées par un traitement médical, de préparer un examen ou une compétition, d'abandonner une dépendance ou de réduire les effets du stress.

La sophrologie a été mise au point au milieu du XXe siècle par Dr Alfonso Caycedo, neuropsychiatre colombien alors établi en Espagne, qui s'intéressait particulièrement aux états et niveaux de conscience : veille, vigilance, concentration, attention flottante, coma, etc., ainsi qu'à l'hypnose médicale. Il crée officiellement la sophrologie en 1960.

La sophrologie renforce la personne dans toutes ses structures, tant physiques que psychologiques; la plupart du temps, disent les praticiens, cela suffit pour que les symptômes de détresse ou de maladie régressent. Mentionnons finalement que plusieurs médaillés olympiques ainsi que des cosmonautes russes auraient utilisé la sophrologie au cours de leur entraînement.

Vous apprendre à devenir responsable de votre mieux être... notre vocation.

Time To Relax



EN PRATIQUE

Très largement inspirés des techniques zen, les outils comprennent des exercices mentaux et respiratoires, des visualisations et certains exercices corporels. Il n'y a aucun contact physique.

Le rythme des séances doit être régulier. Souvent 5 séances suffisent mais selon les cas 10 séances peuvent être nécessaires.

Deux pratiques seront systématiquement employées :

1. En consultation avec le sophrologue. Il va vous conduire par la voix d'un ton monocorde dans un état de conscience d'ondes alpha (près du sommeil) puis vous guide pour « reprogrammer, rééquilibrer » votre comportement par un travail de suggestions adaptés.

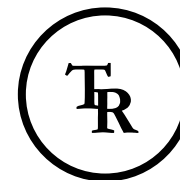
2. Par soi-même, à la maison, pour vous apprendre à devenir responsable de votre mieux être. Après appris les exercices appropriés en cabinet, le sophrologue vous demande de vous entraîner en pratiquant régulièrement à la maison entre chaque séance. Pour cela à la fin de chaque séance il vous remet un support audio enregistré. Les progrès sont régulièrement mesurés.

INDICATIONS

- **Gestion de la douleur**
La douleur est un phénomène à la fois physiologique et psychologique. La sophrologie va aider le patient à contrôler l'intensité de sa douleur. S'y associent généralement des suggestions pour diminuer l'anxiété et la peur de la douleur ainsi que pour augmenter la confiance en soi et le sentiment de sécurité.
- **L' anxiété & le stress, fatigue chronique**
Nous vous apprenons à évacuer vos tensions parfois à la source de désagrément : **psoriasis, la constipation, les ulcères et l'asthme, spasmophilie, insomnies...**
- **Préparation à l'accouchement, aux FIV**
Des protocoles adaptés pour optimiser et ne plus subir.
- **Mémoire concentration trac inspiration**
- **Récupération post opératoire**
- **Aide à un régime long**
- **Sevrage tabagique**

De l'enfant à partir de 8 ans, à l'adulte de 99 ans

Time To Relax



CONTACT

Aurélie MORELLE

9bis Ave de la République – 78 500 Sartrouville

Ligne A RER, 15 minutes de La Défense

06.62.91.52.03

timetorelaxservice@yahoo.fr



TIME TO RELAX...

TIME TO RELAX...

TIME TO RELAX...

TIME TO RELAX...