

SOPHROLOGIE ET SOINS INFIRMIERS

De nombreuses médecines complémentaires accompagnent le champ médical traditionnel.

Parmi celles-ci, la sophrologie apporte aux professionnels de santé un ensemble de techniques qui peuvent être utilisées de façon isolée ou en plus d'un traitement.

De nombreux infirmiers et infirmières en libéral choisissent de conseiller, pour le bien-être de leurs patients, une pratique douce, comme la sophrologie, en complément de leurs soins infirmiers.

Dans le cadre des maladies chroniques ou invalidantes où la douleur ne peut être soulagée par voie médicamenteuse, une telle pratique constitue un apport au traitement médical et aux soins infirmiers.

Luc RITAINE

SOPHROLOGUE

*diplômé de l'Ecole Professionnelle
de Sophrologie de l'Artois d'Arras*

SÉANCES INDIVIDUELLES PERSONNALISÉES
ADULTES ET ENFANTS
SÉANCES COLLECTIVES ADULTES
EN ACCÈS DIRECT OU SUR PRESCRIPTION

POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS :

07 83 70 27 32

ou

audosophro@gmail.com

CABINET PARAMÉDICAL
43 boulevard de Strasbourg
62500 SAINT-OMER

MAISON DE SANTÉ
4871 rue de Monnecove
62910 BAYENGHEM-LEZ-EPERLECQUES



LA SOPHROLOGIE : UN FORMIDABLE OUTIL POUR LE BIEN-ÊTRE



SOPHROLOGIE ET SOINS INFIRMIERS

EN CAS DE :

- stress, anxiété, angoisse,
- Troubles anxio-dépressifs, phobies, peurs,
- mal-être, manque de confiance en soi,
- douleurs, troubles du sommeil, difficultés scolaires,
- fibromyalgie, burn-out, deuil, troubles de la mémoire,
- recherche de développement personnel, pour mieux se connaître et mieux vivre

la sophrologie est un formidable outil et une méthode efficace.



CE QU'EST LA SOPHROLOGIE

La sophrologie est une méthode naturelle qui permet, au moyen d'exercices basés sur la conscience du corps et de la respiration, de prévenir, de contrôler et réduire le stress dans toutes ses manifestations et d'accéder au bien-être en réharmonisant le corps et l'esprit.



La sophrologie est une méthode complémentaire qui repose sur des fondements scientifiques et philosophiques

LE SOPHROLOGUE

Le sophrologue est un praticien de la relation d'aide qui a lui-même utilisé la méthode pour sa formation.

Il aide ainsi les personnes de tous âges à prévenir, contrôler et réduire le stress pour retrouver sérénité et bien-être.

INFORMATIONS—ACTUALITES

www.audosophro.fr



Séance individuelle : 45 €

Séance collective : 15 €

Prise en charge par certaines mutuelles et complémentaires-santé