

# eQuilibrom

**STRESSÉS PAR TOUT ÇA ?  
VOUS SOUHAITEZ RETROUVER VOTRE BIEN-ÊTRE ?**

## Découvrez la sophrologie

Mise au point par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo, dans les années 60, la sophrologie est une approche psycho-corporelle qui permet notamment de gérer vos états de stress et de retrouver un état de bien-être.

La sophrologie vous propose d'allier vos ressources mentales et la force de vos ressentis physiques pour aller mieux.

## Fixez votre objectif

Développer  
un **MIEUX-ÊTRE**

DÉVELOPPER vos  
**CAPACITÉS**

Travailler la perception  
de votre **CORPS**

Eprouver de la **JOIE**  
en faisant appel à vos  
**SOUVENIRS POSITIFS**

SE LIBÉRER  
de vos **ADDICTIONS**



Prendre  
du **RECUL**

Retrouver un  
**SOMMEIL** apaisé

Améliorer votre  
**CONCENTRATION**

Ressentir du plaisir:  
**SENSATIONS &  
ÉMOTIONS**

Calmer vos **DOULEURS**  
physiques & morales

GÉRER votre **STRESS**



**DELPHINE LEMARIÉ**

PRATICIENNE SOPHROLOGUE

(certifiée RNCP, Ecole Française Supérieure de Sophrologie)

Tél : 07.79.59.94.47 / Mail : [dlemarie@equilibrom.fr](mailto:dlemarie@equilibrom.fr)

[www.equilibrom.fr/sophrologie](http://www.equilibrom.fr/sophrologie)



# eQuilibrom

## La sophrologie en **pratique**

- Méthode **psycho-corporelle** : on se reconnecte à ses sensations (physiques) et ses émotions (mentales) : on sollicite le goût, les couleurs, les odeurs, les sons et les souvenirs positifs associés.
- Exercices **adaptés et autonomes** : simples à pratiquer et à reproduire. Il s'agit d'exercices de relâchement musculaire, de respiration et de visualisation positive (capacités d'imagination et de projection).
- Méthode **complète** : inspiration de la relaxation de Jacobson pour le relâchement musculaire, la méthode Coué pour la pensée positive, le zen pour la méditation, le yoga pour la respiration ou encore la phénoménologie pour le non jugement.

RESPIRATION

VISUALISATION

RELAXATION

DECONNEXION



## Les **+** du cabinet Equilibrom - Delphine Lemarié

Doctolib

- Pratique compatible avec les mesures **COVID** : aucun contact entre le participant et la sophrologue, le cabinet respecte les mesures sanitaires.
- Prise de **RDV rapide** sur **Doctolib.fr**, séances possibles à votre domicile (10 kms de Lyon), séances au cabinet ou à distance par Skype.
- Tarifs **adaptés** : 55€ la séance au cabinet, 60€ à domicile, 50€ en visio / tarif réduit pour les enfants de -12 ans, seniors de +65 ans et les étudiants



**DELPHINE LEMARIÉ**

PRATICIENNE SOPHROLOGUE

(certifiée RNCP, Ecole Française Supérieure de Sophrologie)

Tél : 07.79.59.94.47 / Mail : dlemarie@equilibrom.fr

[www.equilibrom.fr/sophrologie](http://www.equilibrom.fr/sophrologie)

