

LA NEWSLETTER DU PRINTEMPS

**Ça y est, le soleil fait son retour, et les fleurs pointent le bout de leur nez !
Les oiseaux chantent, et avec cela, l'optimisme, l'énergie et la vitalité sont
de retour !**

PRINTEMPS RIME AVEC RENOUVEAU, RETOUR DE L'OPTIMISME, ÉNERGIE, VITALITÉ, ET... SOPHROLOGIE ?

Quand les beaux jours reviennent, le moral peut aller un peu mieux. On a tendance à avoir envie de faire plus de choses, de sortir, de profiter, on voit sa journée de manière un peu plus POSITIVE. Et la Sophrologie peut vous aider à avoir ce déclic, à être plus positif(ve), potentialiser votre énergie, booster votre vitalité, développer votre créativité, donner un coup de pouce au moral, et faire du bien à votre corps !

COMMENT ?

La Sophrologie permet de sécréter les hormones du bien-être et de la détente (Serotonine et Dopamine), et de diminuer le taux de Cortisol (hormone du stress) dans le sang, grâce à la respiration et la visualisation positive. La respiration a également pour but de mieux oxygéner le corps, et détendre les muscles. Enfin, la répétition de visualisations positives vous permettra de créer des connexions neuronales en conséquence : ça s'appelle la plasticité cérébrale. Vous coachez votre cerveau pour penser autrement, et plus positivement (mais sans être dans le déni, ou dans la "positive attitude" absolue).

VOUS SOUHAITEZ SAUTER LE PAS ?

Ça tombe bien, en ce moment, votre Sophrologue Julia vous propose une réduction sur la 1ère séance de Sophrologie découverte et diagnostic : 30€ au lieu de 55€ (offre disponible du 19 Mars au 13 Juin 2024) !

Tout en vous rappelant que si vous consultez un sophrologue pour atteindre un objectif (prendre confiance en soi, préparer un examen, améliorer la gestion de son stress ou de ses émotions, etc), cela vous engage généralement sur un protocole d'en moyenne une dizaine de séances. Et le but est que vous atteignez votre objectif, et que vous n'avez plus jamais besoin de consulter votre sophrologue (pour cet objectif là). Pour rappel : la séance de suivi de protocole est à 50€ l'unité.

C'EST LA DERNIÈRE LIGNE DROITE DE VOTRE ANNÉE SCOLAIRE !

Saviez-vous que la Sophrologie s'inscrit aussi dans votre vie scolaire ? Vous pouvez suivre des séances de Sophrologie afin de prendre confiance en vous, optimiser vos capacités de concentration, attention et mémorisation, développer votre estime de vous, approfondir votre créativité, mieux gérer le stress et vos émotions lors des révisions, contrôles, ou avant un examen, etc.

Vous pouvez même suivre des séances de Sophrologie afin de vous préparer mentalement à un examen. On aborde ensemble les capacités citées juste au-dessus, mais en faisant un focus sur le moment juste avant l'examen, pendant, et juste après l'examen. J'ai complété mes connaissances dans ce domaine avec une formation de préparatrice mental. J'accompagne en préparation mentale des élèves, des sportifs, des musiciens, etc.

Je travaille également en coopération avec des établissements scolaires (du primaire jusqu'aux études supérieures) pour animer des séances en groupe de Sophrologie pour les élèves des établissements. Les objectifs sont d'aider les élèves/étudiants à améliorer leur qualité de vie au sein de l'établissement, développer des capacités afin de booster leur parcours scolaire, ou encore de préparer mentalement des examens.



FOCUS SUR UNE DE MES SPÉCIALISATIONS : L'ACCOMPAGNEMENT DES FEMMES ET DES PERSONNES MENSTRUÉES DANS LE CADRE DE PATHOLOGIES GYNÉCOLOGIQUES, DE DOULEURS, ET AU COURS DE LEURS CYCLES :

La Sophrologie a été créée au XXème siècle par un médecin. Depuis, cette discipline est utilisée quotidiennement à l'hôpital, pour entre autres mieux gérer la douleur liée à une pathologie chronique/lourde, ou encore concernant une blessure ou une opération chirurgicale. Vous pouvez retrouver des sophrologues dans les centres anti-douleur, en services de médecine et de chirurgie, en cancérologie, à la maternité, en services d'addictologie, ect.

Je suis référencée dans les centres anti-douleur de France, et je travaille en collaboration avec des médecins oncologues et généralistes.

De plus, je suis recommandée par l'association EndoFrance, qui représente les personnes menstruées atteintes d'endométriose et d'adénomyose. Ils participent à la recherche, accompagnent ces personnes, sensibilisent, et interviennent auprès des ministères concernés.

Je me suis spécialisée dans la prise en charge de la douleur en général, mais également dans l'accompagnement des femmes et des personnes menstruées. Grâce à un suivi sophrologique, vous pouvez plus facilement appréhender des douleurs, les comprendre, et les diminuer.

Les exercices respiratoires vous permettront de sécréter les hormones de la détente et du bien-être, et de mieux oxygéner les muscles engourdis et les organes touchés. Ces exercices mobilisent également la zone abdomino-pelvienne, et limitent ainsi le phénomène de rétractation et d'immobilisation des muscles et organes touchés par des lésions. La respiration permet aussi de sécréter l'hormone du sommeil, et ainsi de favoriser un sommeil réparateur. La visualisation a pour objectif de diminuer le stress et d'apaiser vos émotions et votre mental. Nous savons scientifiquement que la zone cérébrale gérant la douleur, et celle qui gère les émotions et le stress, ont de nombreuses connexions neuronales en lien. Il n'est donc pas utopique de dire qu'une personne qui est plus apaisée, détendue et optimiste, gère mieux la douleur.

De plus, mieux comprendre sa pathologie et ses mécanismes, "l'accepter", être davantage en paix avec son schéma corporel, retrouver optimisme et vitalité, se reconnecter à ses cycles, vous permettra de vivre la pathologie autrement.

J'accompagne donc les personnes touchées par une pathologie, un handicap, une pathologie gynécologique, un processus de douleur chronique, ou tout simplement les femmes et personnes menstruées dans leur quotidien et à travers leurs cycles, par une approche scientifique (hormonale et cérébrale) et/ou plus spirituelle (je m'adapte à votre personnalité et vos attentes).



LA SOPHROLOGIE ET LA SEXUALITÉ :

SAVIEZ-VOUS QU'UN SOPHROLOGUE PEUT VOUS ACCOMPAGNER DANS LE DOMAINE DE LA SEXUALITÉ ?

Vous pouvez consulter un sophrologue pour vous accompagner dans le cadre d'une pathologie gynécologique (comme citées ci-dessus), afin de lever des croyances limitantes et des peurs, mieux comprendre vos cycles menstruels, travailler sur une phobie, une addiction ou encore sur un traumatisme, vous recentrer et écouter les différents signes de votre organisme, apaiser votre corps et votre esprit, etc.

Profitez de ce printemps pour vous apaiser, prendre soin de vous, et atteindre vos objectifs de vie !

Attention, la Sophrologie ne remplace surtout pas un accompagnement médical, un traitement médicamenteux, un suivi psychologique, ni un suivi en kinésithérapie.

CONTACTS :



06 74 91 27 93



www.samierjulia-sophrologue.com



samier.julia@gmail.com



Réseaux sociaux

- Instagram : [julia_smr21](#)
- Facebook : [Julia Samier](#)
- LinkedIn : [Julia Samier Sophrologue](#)
- Youtube : [Julia Sophro](#)