



## Mieux vivre la ménopause – Votre accompagnement sophrologique personnalisé

Un cycle de 6 séances individuelles (1 anamnèse + 5 séances personnalisées) pour traverser cette étape de vie avec plus de calme, de confiance et de sérénité.

 À qui s'adresse cet accompagnement ?

Aux femmes en période de ménopause ou périménopause, confrontées à des bouleversements physiques, émotionnels ou relationnels :

- Sommeil perturbé
- Fatigue persistante
- Irritabilité, sautes d'humeur
- Perte de repères
- Baisse de la libido ou de l'énergie
- Sentiment de fragilité ou d'incompréhension

 Objectifs

- Apaiser les tensions et réduire le stress
- Améliorer la qualité du sommeil
- Mieux gérer les émotions et retrouver un équilibre
- Restaurer une image de soi positive
- Renforcer l'ancrage, la confiance et la vitalité intérieure

 Déroulement indicatif des séances

**Ce protocole entièrement adaptable et personnalisable, est amené à changer / évoluer en fonction de notre échange de la séance 1 (anamnèse), de votre situation du moment, et de votre progression au cours de l'accompagnement.**

Séance 1 : Anamnèse – Poser les bases

Entretien approfondi pour explorer votre situation personnelle, votre problématique du moment, clarifier vos attentes et définir un objectif d'accompagnement.

→ + courte pratique de respiration ou de relâchement



## Séance 2 : Apaiser les tensions

Relaxation dynamique + visualisation d'un lieu ressource

→ Objectif : relâcher le corps et offrir une première pause mentale

## Séance 3 : Se reconnecter à son corps

Respiration guidée, ancrage corporel, renforcement positif

→ Objectif : retrouver une respiration calme et des sensations corporelles apaisantes

## Séance 4 : Retrouver un sommeil plus serein

Relâchement profond + visualisation de l'endormissement

→ Objectif : favoriser l'endormissement et un repos plus réparateur

## Séance 5 : Gérer les émotions et renforcer la confiance

Travail sur l'estime de soi + activation d'une ressource intérieure

→ Objectif : apaiser les variations d'humeur, restaurer la confiance

## Séance 6 : Clôture – Consolider et se projeter

Bilan du chemin parcouru + visualisation d'un futur serein

→ Objectif : ancrer les acquis et renforcer l'autonomie

## Informations pratiques

Durée : 6 séances (1h à 1h15 pour l'anamnèse / jusqu'à 55 min pour les suivantes)

Lieu : en cabinet (Belligné), à domicile (Loireauxence, Maumusson, Saint-Sigismond, Montrelais, Saint-Herblon) ou en visio

Fréquence : idéalement, 1 séance par semaine ou tous les 10 jours



## Tarif

### **Pack de 6 séances : 280 €**

→ Paiement possible en 2 fois (140 €) ou 3 fois (93,50 €)

→ Tarif préférentiel unique, valable en cabinet, à domicile ou en visio

### **Un premier échange offert**

Un entretien téléphonique ou visio gratuit de 15 à 20 minutes vous est proposé avant toute inscription, pour faire connaissance, et répondre à vos questions.