



Sophronitis

Application de
Mieux-Être &
Dev. Personnel
par la pratique de la
sophrologie.



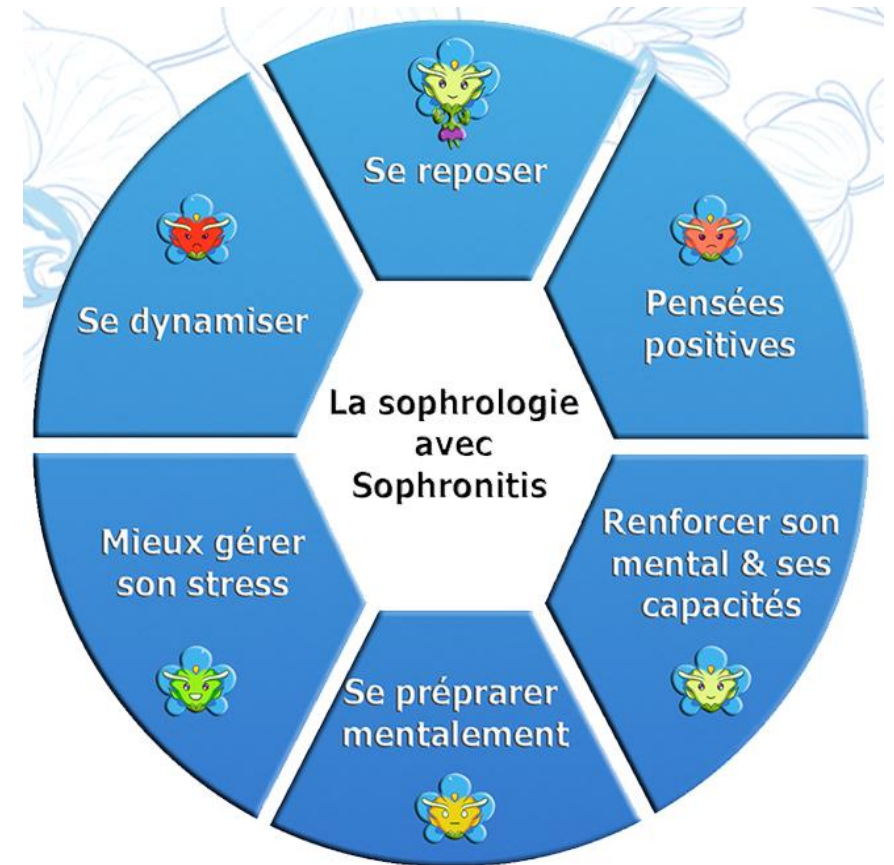


Application basée sur la pratique de la sophrologie

- **Respect des valeurs** & de la pratique de la discipline
- **Séances variées** et adaptées à vos besoins
- Accompagnement des exercices par **vidéo + voix off**
- **Carnet de suivi** des séances et progressions
- Adaptée pour une pratique :
 - **Complémentaire** dans le d'un suivi avec un thérapeute
 - **Autonome** & cadrée

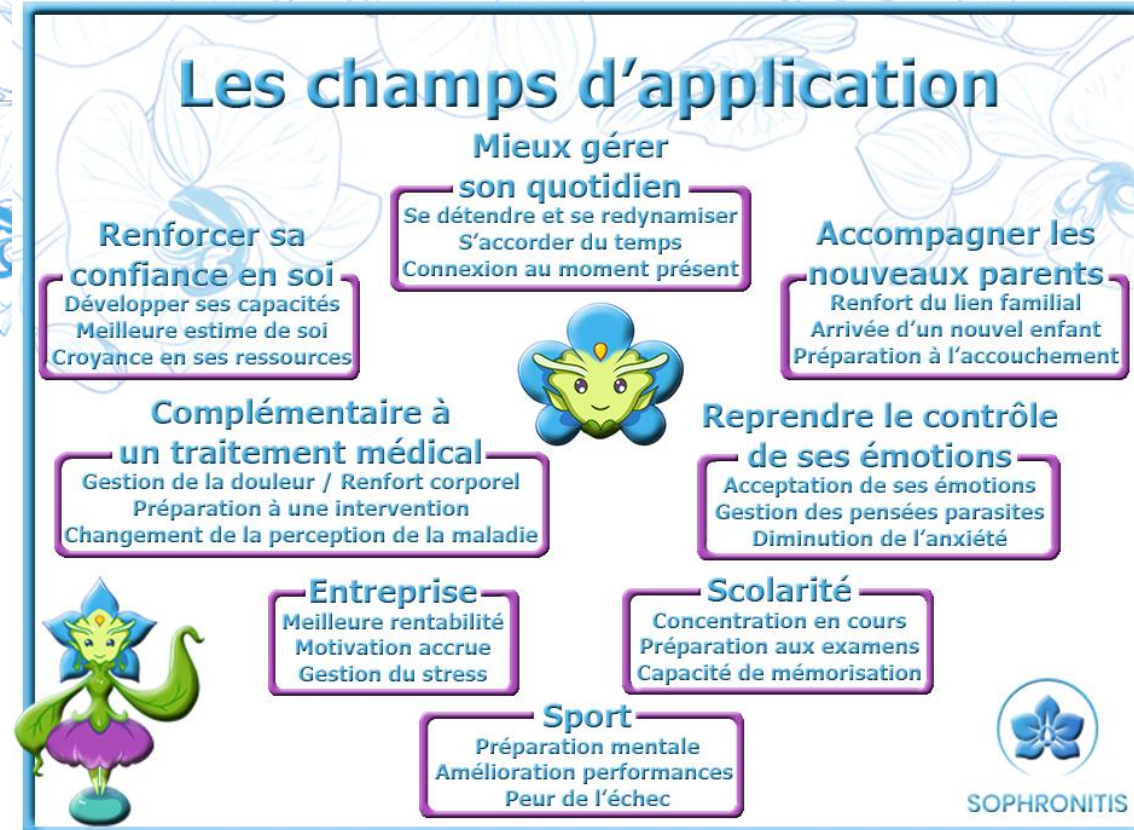
La sophrologie

- Méthode de **travail « sur soi »**
- **Entraînement du corps et de l'esprit** pour développer sa sérénité et son mieux-être
- **Approche douce**, basée sur des **techniques de ...**
 - **respiration** et de **détente musculaire**,
 - **relaxation dynamique** ou **statique**,
 - **visualisation positive**
- Rétablit l'**équilibre entre le corps**, le **mental** et les **émotions**
- Apporte un **mieux-être psychique, émotionnel et physique**



La sophrologie

- Discipline adressée **à toutes personnes** cherchant à **améliorer son existence et ses capacités** :
 - **Enfants et Adolescents**
 - **Etudiants**
 - **Futur parents**
 - **Salariés ou chercheurs d'emplois**
 - **Retraités**
 - **Sportifs**
 - **Personnes malades ou souffrant de douleurs ou troubles**



Application dédiée au Mieux-Etre

- **5 parcours “Quotidiens”** dédiés à son bien-être quotidien.
- Entretenir sa **sérénité d'esprit**
- Rétablir **l'équilibre** entre **votre esprit** et **votre corps**
- Exercices de **Relaxation & Dynamique**



SOPHRONITIS

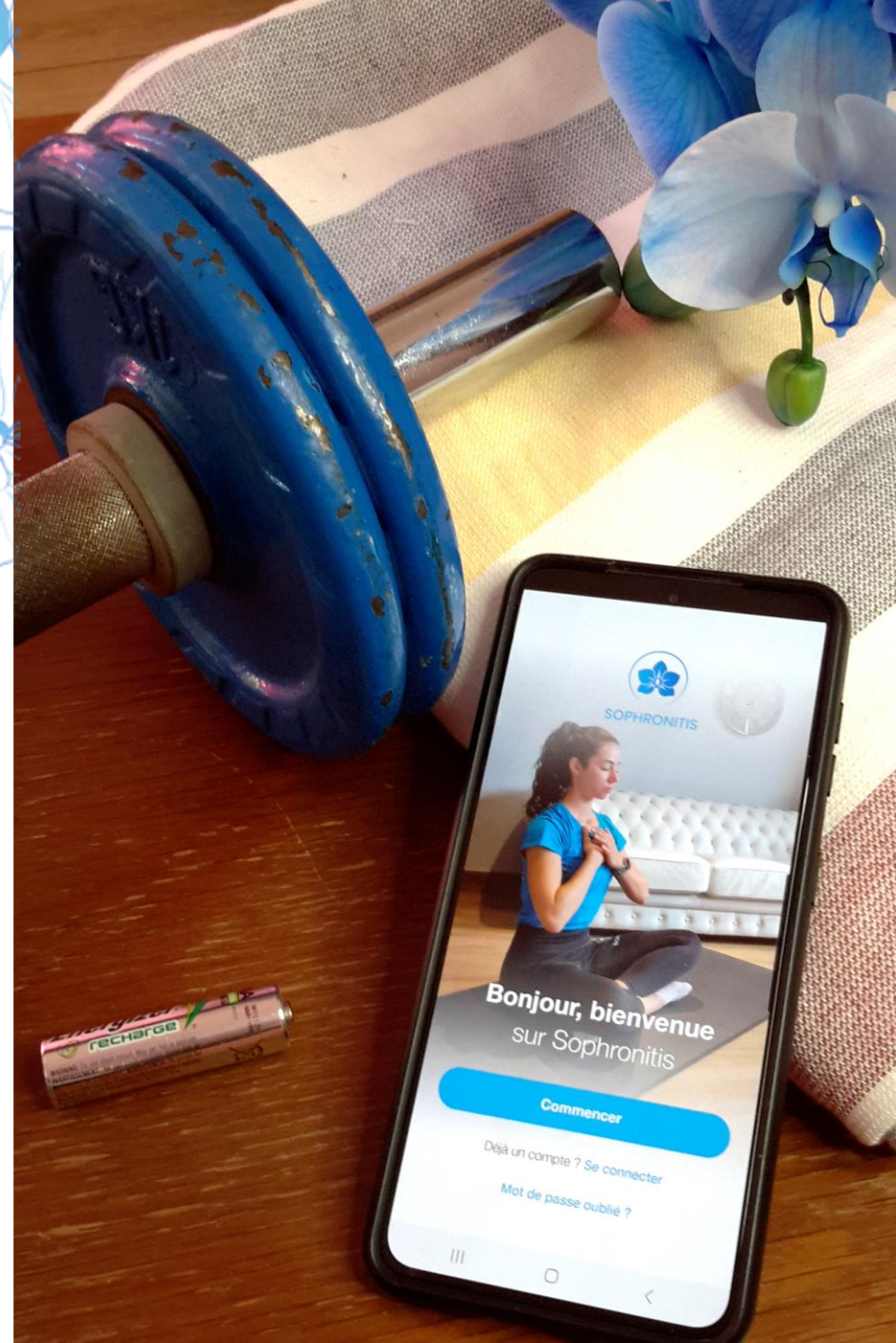


Application dédiée au Dév. Personnel

- **10 Parcours “Spécifiques”** pour des besoins ciblés
- Intégrer sur **ses maux ou difficultés**
- Développer ses **capacités cognitives**
- Renforcer son **estime personnelle**
- Meilleure **connaissance de soi !**

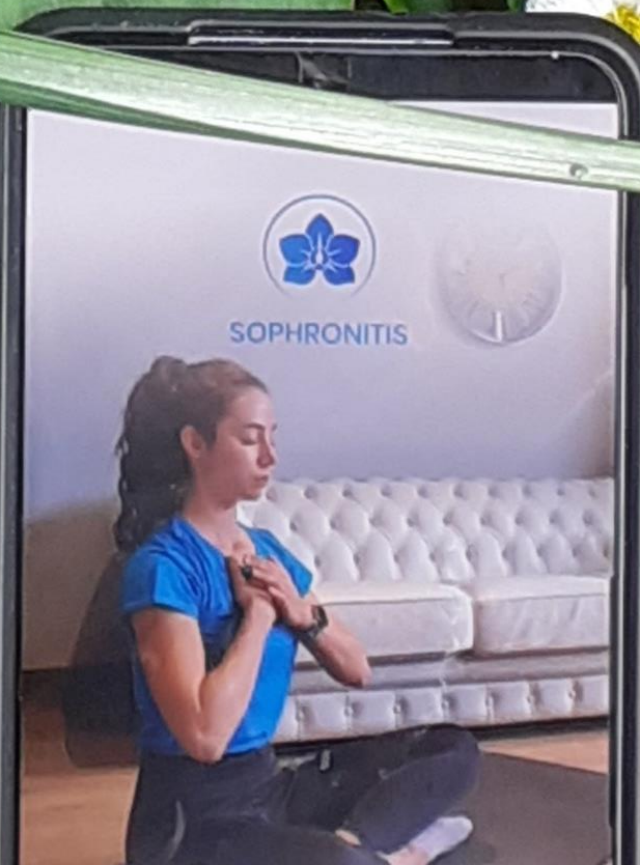


SOPHRONITIS





SOPHRONITIS



4 thèmes de parcours

- Découverte
- Quotidien
- Spécifique
- Féminin

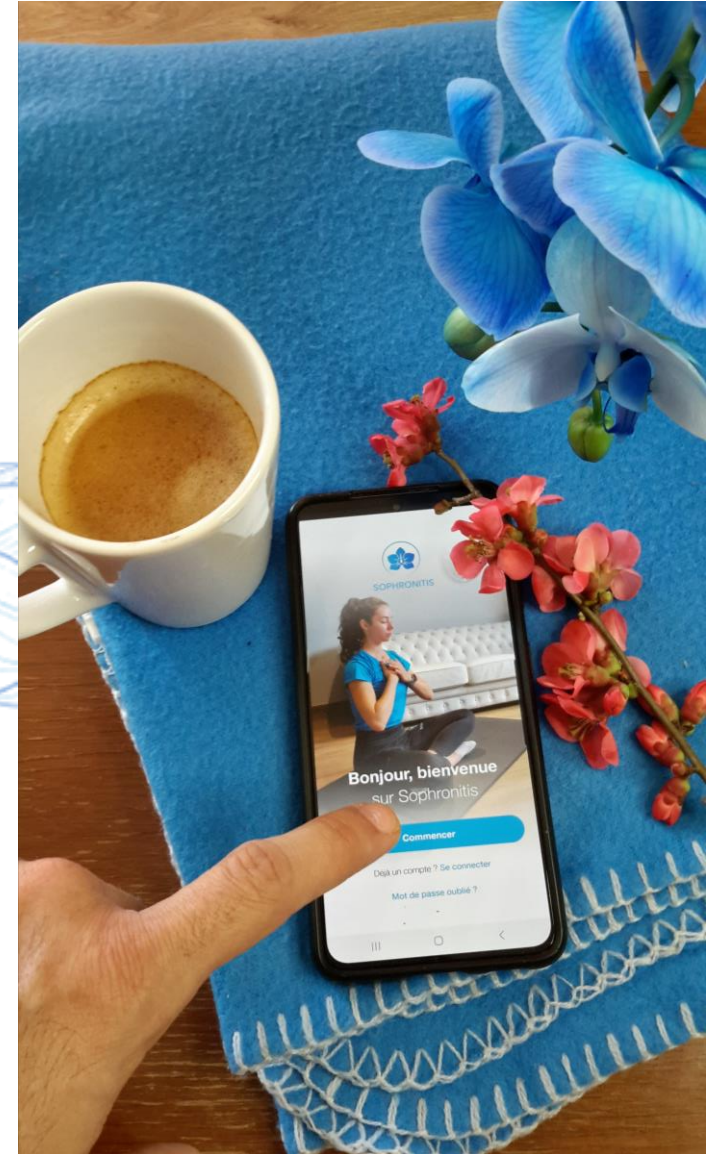
4 types de parcours : « Découverte »

- Parcours d'**initiation** à la pratique de la sophrologie
- Découverte des **fonctionnalités** de l'application
- **10 séances** préconçues spécifiquement
- Séances d'une **vingtaine de minutes**

- **Parcours gratuit**



SOPHRONITIS

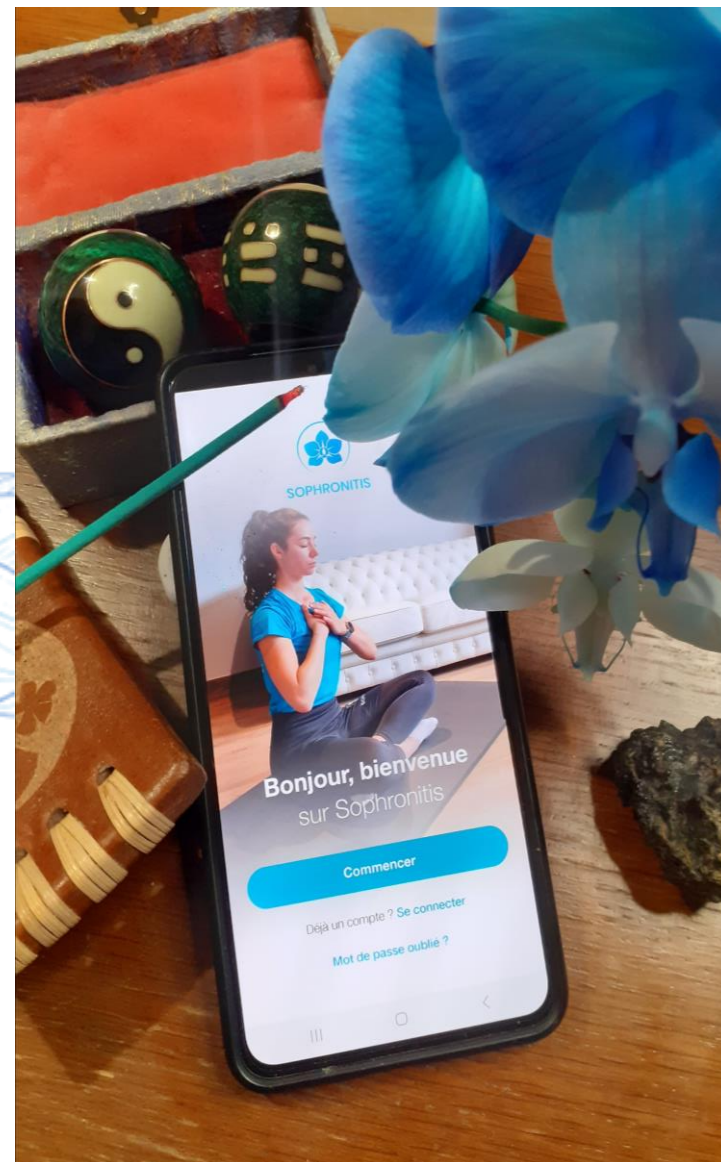


4 types de parcours : « Quotidiens »

- Parcours dédiés à votre « **mieux-être** » quotidien
- Construction de **votre routine** « bien-être »
- Se **recentrer sur soi** et sur le **moment présent**
- S'accorder des pauses
- **Liste des parcours** : Relaxation, Dynamisme, Positiver, Lâcher prise, Tensions.



SOPHRONITIS

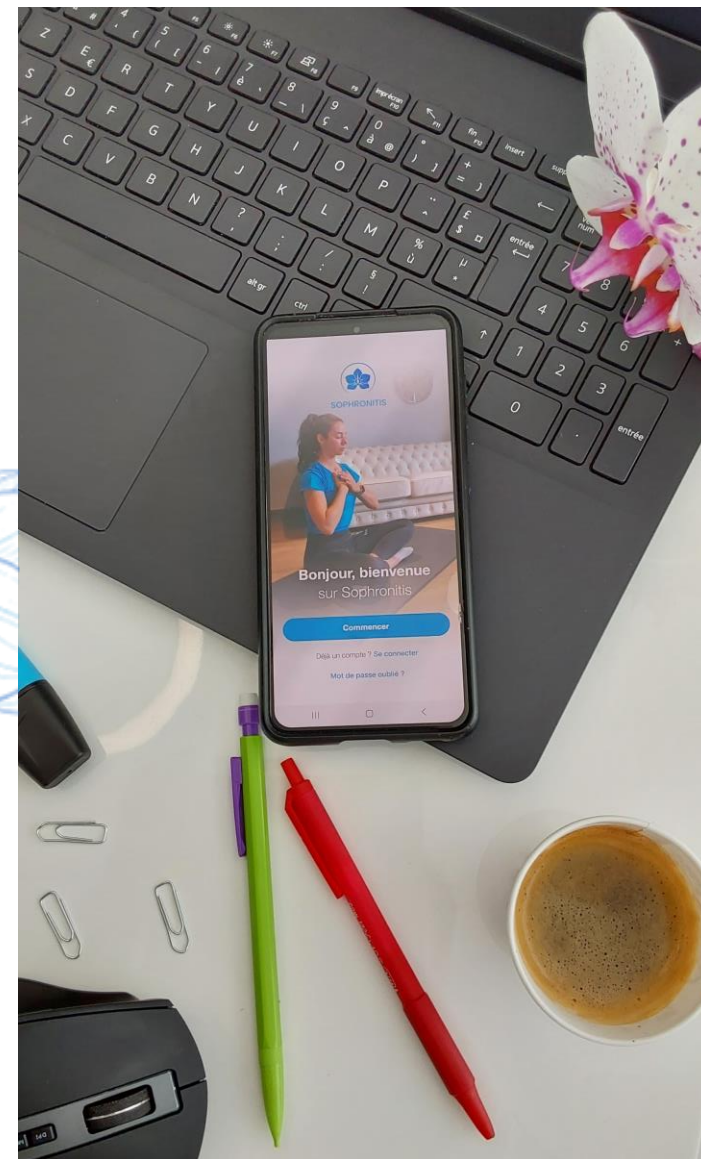


4 types de parcours : « Spécifiques »

- Agir directement sur **ses difficultés**
 - Améliorer ses **capacités cognitives**
 - Renforcer ses **ressources** et son **estime personnelle**
 - Visualiser pour **mieux progresser**
-
- **Liste des parcours :** Sommeil, Stress, Anxiété, Pensées parasites, Gestion des émotions, Gestion de la douleur, Confiance en soi, Concentration, Motivation, Addiction.



SOPHRONITIS

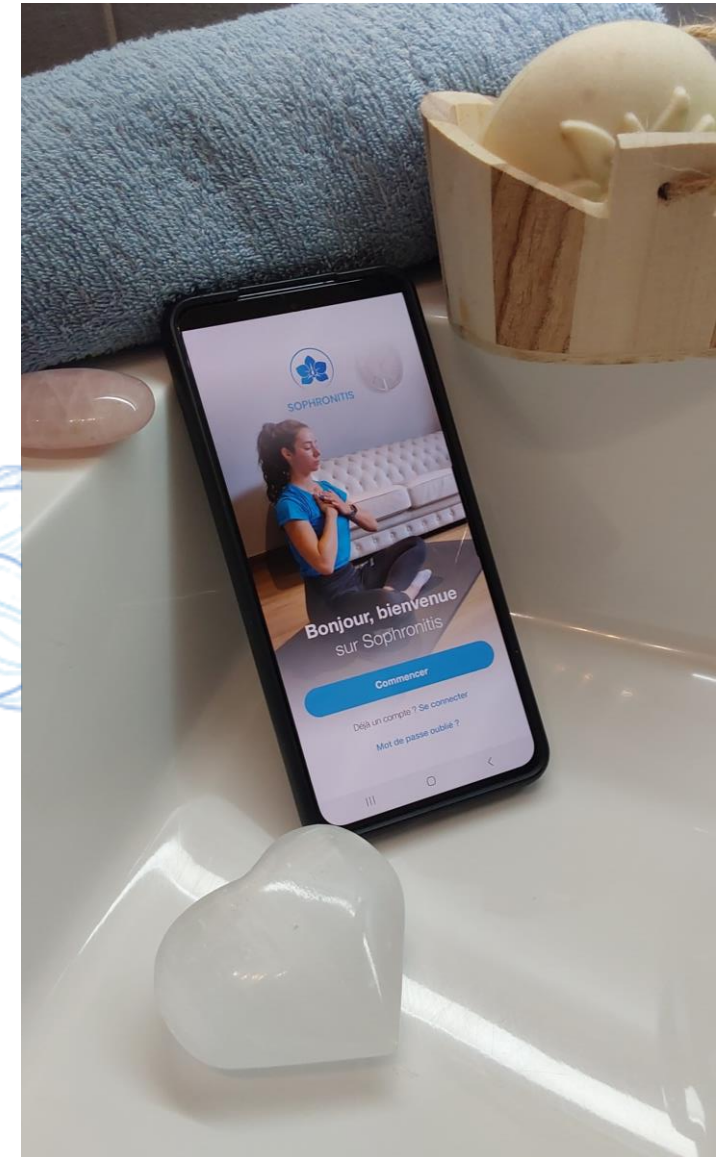


4 types de parcours : « Féminins »

- Accompagnement spécifique pour des **besoins féminins**
- Rétablir confiance et **équilibre entre son corps et esprit**
- Mieux gérer **ses émotions**
- Se reconnecter avec **sa féminité**
- **Liste des parcours :**
 - Accompagnement projet bébé + préparation à l'accouchement
 - Douleurs pelviennes
 - Equilibre émotionnel

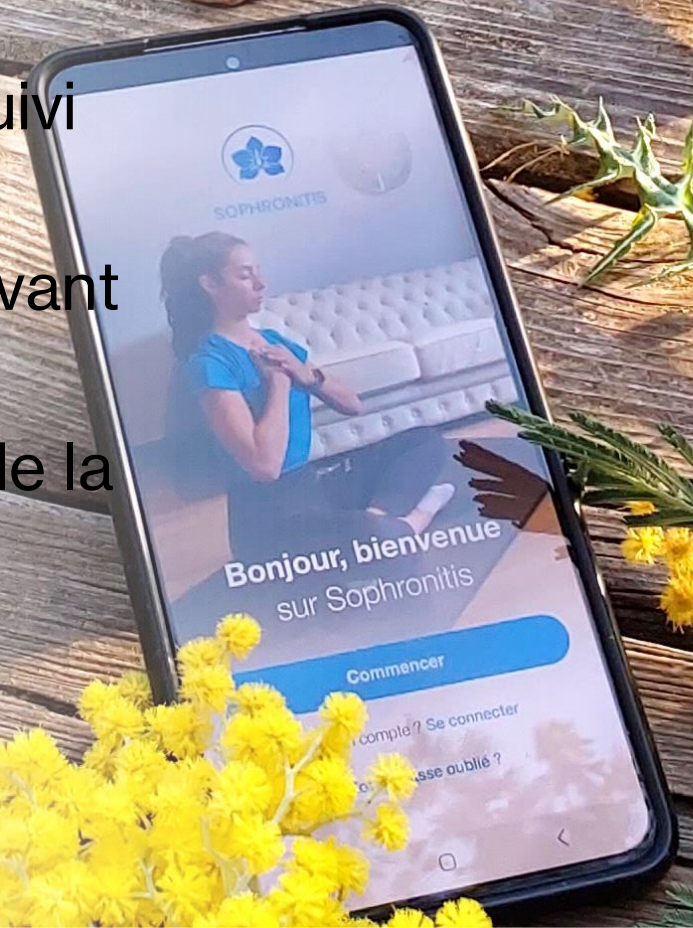


SOPHRONITIS



Solution et approche complète

- Adaptée pour une **pratique complémentaire** d'un suivi avec un thérapeute
- Pour une pratique **libre & autonome**, tout en conservant un cadre & accompagnement
- Offre une **vision et une pratique dans l'intégralité** de la discipline de la sophrologie
- Solution « de poche » adaptée à **ses besoins** et **disponibilités**
- Permet d'**assurer le suivi** de sa pratique



Séances

- Durée de **20 – 25 minutes** en moyennes
- **Libres et différentes** à chaque fois
- Conçues dans **le respect d'une séance en cabinet**
- Accompagnement des exercices par **vidéo + voix off**
- **Questionnaire « fin de séance »** pour recueillir vos sensations et retours durant et entre les séances
- Exercices sélectionnés et adaptés à **chaque parcours**
- **1 séance réalisable par jour** (par parcours)
 - *Pour vous laisser le temps d'infuser ses bienfaits et avancer sans pression*



Outil de suivi

- **Agenda** de vos séances
- **Report de vos réponses** aux questionnaires post séances
- **Suivi** de vos progressions
- **Graphique** illustrant vos différentes progressions
- **Météo interne** : Humeur, Pensées parasites, Stress, Qualité Sommeil
- **Auto-pilotage** et **Auto-stimulation** dans votre pratique et votre évolution

Une équipe humaine... et pas que !



Solenne
Modèle



Charline
Sophrologue



Florian
Concepteur



Alicia
Avatar & Guide

Suivez notre aventure et nos conseils sur les réseaux :





SOPHRONITIS