

# LA GAZETTE DES PROFESSIONNELS

## OCTOBRE 2022 / EXEMPLAIRE N°1

### ET SI ON SE DÉTENDAIT !!!

Chers Gélasiens,

La sophrologie a été créée en 1960 par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo, celui-ci la définit comme une « nouvelle école scientifique qui étudie les modifications de la conscience humaine ». Les sources d'inspiration de la sophrologie sont multiples : l'hypnose, la phénoménologie, la relaxation progressive d'Edmund Jacobson, le training autogène de Schultz, ainsi que le yoga, la méditation zen, tibétaine, et le toumo.

La sophrologie est un « entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit ». Elle s'adresse à toute personne cherchant à améliorer son existence et développer mieux-être et détente.



**Sophrologie et Relaxation**  
**André BABEAU**  
Sophrologue Relaxologue Certifié RNCP  
06 09 04 35 81  
Thérapeute RésaLib  
*Gestion du stress, anxiété,  
émotion, douleur, sommeil,  
phobies, confiance en soi,  
préparation d'événements..*  
andreb.sophrologue@gmail.com  
Membre de la Chambre Syndicale de Sophrologie



# LA GAZETTE DES PROFESSIONNELS

## OCTOBRE 2022 (SUITE...)

André BABAUE, Sophrologue Relaxologue Certifié RNCP et Praticien Certifié en Hypnose Ericksonienne. Il est membre de la Chambre Syndicale de Sophrologie et du réseau des Thérapeutes Résalib.

Il vous propose des séances de groupe en Sophrologie toutes les deux semaines le samedi matin sur le créneau 10h-12h, à la Salle de Motricité (près de l'école), à SAINT-GELAIS.

Séances en petits groupes (8 pers. max - 12 euros par séance) et dans un esprit bienveillant et de partage, venez découvrir des techniques permettant de développer votre Santé, gérer votre stress, vos émotions, votre sommeil etc.. et avec encore bien d'autres approches que vous pourrez réutiliser dans votre quotidien !

Vous pouvez le contacter au 06.09.04.35.81 ou par mail [andreb.sophrologue@gmail.com](mailto:andreb.sophrologue@gmail.com).

La commission Vie Economique / Mairie de SAINT-GELAIS



**Je vous propose un Cycle de Séances de Sophrologie de groupe !!**

**Venez découvrir des techniques de développement personnel et de Santé !**

*(Séances pouvant inclure des techniques d'auto Hypnose, de Qi Gong, PNL...Fiches techniques fournies post séances pour prolonger et approfondir votre pratique en autonomie)*

**À la salle de motricité de l'Ecole de Saint Gelais, les samedis de 10h à 12h**

Sur inscriptions / Limité à 8 pers. / **12 euros par pers - 06 09 04 35 81**

**André BABAUE**, Sophrologue Relaxologue Certifié RNCP, Praticien Certifié en Hypnose Ericksonienne, Praticien en Qi Gong de Santé  
*Les séances ci-dessous (non exhaustives) peuvent être réajustées (dates, thèmes) suivant circonstances (vacances...) et souhaits des participants.*

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>17 septembre 2022</b> | - Me reconnecter aux clés fondamentales du lâcher prise pour mon quotidien              |
| <b>1 octobre 2022</b>    | - Créer une routine de relaxation immédiate utilisable au quotidien, travail d'ancrage. |
| <b>15 octobre 2022</b>   | - Jouer avec la "visualisation créatrice" pour me créer un conditionnement positif      |
| <b>29 octobre 2022</b>   | - Réguler et Optimiser mon sommeil  |

**Autres séances à venir...** en cours d'élaboration et suivant désirs des Groupes (plannings et contenus seront communiqués ultérieurement) - Les séances sont indépendantes entre elles.

André Babeau, membre de la Chambre Syndicale de Sophrologie, membre du Réseau des Thérapeutes RésaLib  
<https://www.resalib.fr/praticien/32181-andre-babeau-sophrologue-saint-gelais>, @Facebook fb.me/SophroAndreBabeau, @Instagram, SIRET 880 066 766 00010

