



## Objectif

Vous accompagner  
individuellement pour  
réveiller votre potentiel

Un accompagnement

INDIVIDUEL

ADAPTÉ

PERSONNALISÉ

BIENVEILLANT

FAVORISE L'AUTONOMIE

NE SE SUBSTITUE PAS À UNE CONSULTATION

MÉDICALE.

Pour toute demande d'accompagnement  
personnalisé, organisation d'ateliers ou de  
formations, n'hésitez pas à me contacter pour  
échanger ensemble sur votre projet.

## Contact

**Marie Girard**

Sophrologue et préparatrice  
mentale certifiée RNCP  
Hypnothérapeute



**RDV**

**à domicile et en structure**

Cabinet à Latresne  
& à Bordeaux (Smoös)

[mariegirard.img@gmail.com](mailto:mariegirard.img@gmail.com)

07.56.99.33.83



**INSPIRATION**  
*mg*

SOPHROLOGIE - HYPNOSE - PREPARATION MENTALE

Réveillez votre  
potentiel

**PRÉPARATION MENTALE  
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL  
ACCOMPAGNEMENT THÉRAPEUTIQUE  
FORMATIONS**

# Moyens



La **respiration contrôlée** : pour se détendre, se concentrer, s'oxygéner le cerveau et les muscles.



La **détente musculaire** basée sur des mouvements doux associés à la respiration : pour relâcher les tensions physiques dans le corps.



L'**imagerie mentale** basée sur la visualisation d'images positives propres à vos ressources, pour activer des capacités, se libérer des blocages, et se projeter, se préparer mentalement à un événement en stimulant les sens, pour retrouver calme, confiance et sérénité.



Un **accompagnement personnalisé** dans le temps au niveau de la préparation mentale (questionnaire motivationnel, installation de routines de performance, fixation d'objectifs, gestion de la concentration, du stress et de la confiance en soi...).

# Pour QUI ?

Pour **TOUS** ! Femmes, hommes, enfants, adolescents, personnes âgées, sportifs, artistes, danseurs, personnes malades, personnel médical, collaborateurs et entrepreneurs...

# Méthodes

## La **SOPHROLOGIE**

est une technique "psychocorporelle" utilisée à des fins de développement personnel et thérapeutique, permettant à tout individu de retrouver un équilibre entre l'état physique et mental, prendre conscience de ses capacités et les développer en s'appuyant sur ses propres ressources. L'autonomie est recherchée.

## L'**HYPNOSE**

est un état de relaxation mental, naturel et expérimenté chaque jour. Grâce aux suggestions mentales positives, il s'agit de se libérer de ses pensées parasites et limitantes, en gardant ou en reprenant le contrôle de soi.

## La **PREPARATION MENTALE**

est l'ensemble des habilités mentales et cognitives destinées à optimiser la motivation, la performance et le plaisir de la pratique sportive ou artistique.

# Séances

Séance individuelle

Séance collective

En présentiel ou en visio

Durée : 1H à 1H30

55€ séance individuelle en cabinet & à domicile : 1h

15€ / pers séance collective (4 pers min) : 1h

-20% pour enfants et étudiants

## Consultation sur RDV

Des séances personnalisées basées sur le principe de l'adaptabilité et de la bienveillance (dans le respect du code de déontologie).

# Bénéfices

## Optimiser votre santé et votre bien-être au quotidien

**Se Préparer mentalement** (à un événement précis : projet, mariage, maternité, concours, intervention médicale, compétition sportive, reconversion de fin de carrière)

Stimuler les **capacités physiques**:  
respiration, récupération, métabolisme, gestion de la douleur, sommeil, vitalité, gestion des addictions (ex : tabac, grignotage...), perte de poids

Booster les **capacités mentales**:  
mémoire, concentration, motivation, confiance, créativité, communication, affirmation de soi, cohésion d'équipe, prendre du recul, lâcher prise, équilibre vie professionnel et personnelle

Gérer les **émotions**:  
gestion du stress, angoisses et phobies, trac, doutes, colères et frustrations, traumatismes

S'initier à l'**auto-hypnose** et créer ses propres ancrages personnalisés pour gérer son stress et retrouver rapidement un état de sérénité et de confiance.