



ATELIERS ET INTERVENTIONS COLLECTIVES

J'interviens sur demande en structures et institutions en établissant un programme personnalisé d'ateliers sur ces thématiques :

- ▶ **Mieux vieillir avec la sophrologie** (CCAS, EHPAD, structures diverses d'accueil de la personne âgée),
- ▶ **Mieux-être en entreprise** (cohésion d'équipe, risques psychosociaux, séminaires...),
- ▶ **Mieux-être des sportifs** (centre sportifs, objectifs de compétitions, mieux vivre les entraînements intenses),
- ▶ **Mieux-être avec la maladie** (hôpitaux, cliniques...).

Je peux également vous proposer des ateliers thématiques sur demande (MJC, centre de bien-être...).

INFOS PRATIQUES

SÉANCES COLLECTIVES :

- ▶ **Toute l'année** (contactez-moi ou visitez mon site internet)
- ▶ **Durée** : de 1h30 à 2h
- ▶ **Petit groupe** jusqu'à 10 personnes
- ▶ **Tarif** : 20 €/personne

Entreprises, structures, institutions : devis personnalisé sur demande (durée, thème...).

SÉANCES INDIVIDUELLES :

- ▶ **En cabinet, à domicile** (sous conditions) ou en **visio-conférence**
- ▶ **Durée** : de 1h15 à 1h30
- ▶ **Tarif** : 60 € (possibilité de forfait)

OÙ ME RETROUVER ?

À mon cabinet

M & Mieux-être
6, place de l'église
43490 COSTAROS

ou

Au pôle multi-sensoriel

Ô 5 sens
58 bis, av. Charles Dupuy
43700 BRIVES-CHARENSAC



07 62 38 47 78

contact@m-mieuxetre.fr
www.m-mieuxetre.fr



SIRET 818 992 752 00027



M&MIEUX-ÊTRE
MAGALI GARREAU
Sophrologue



“ Je vous accueille dans un espace d'écoute active, de calme et de bienveillance pour retrouver l'harmonie et vous aider à relever les défis du quotidien. ”



LA SOPHROLOGIE KÉZAKO ?

C'est une méthode psychocorporelle douce et non tactile respectueuse du rythme de chacun.

Elle vous aide à mobiliser vos propres ressources pour faire face aux défis du quotidien !

Cette méthode combine à la fois des exercices de **respiration**, de relaxation dynamique (**détente musculaire**) et des **visualisations positives** adaptées à vos objectifs.

Cette méthode est accessible à tous et à tout âge, quelque soit votre condition physique.

Elle ne se substitue aucunement à un traitement médical.

Certaines mutuelles remboursent les séances, renseignez-vous !

POURQUOI VENIR VOIR UN SOPHROLOGUE ?

Spécialiste de la relation d'aide, le sophrologue accompagne tout public dans les problématiques du quotidien :

- ▶ **Gestion des émotions** (stress, anxiété, peurs...),
- ▶ **Troubles du sommeil,**
- ▶ **Accompagnement d'un traitement médical** (gestion de la douleur...) en complément du parcours de soins,
- ▶ **Changement de vie,**
- ▶ **Préparation à un évènement** (examen, compétition sportive, prise de parole en public...),
- ▶ **Accompagnement de la grossesse.**

MA SPÉCIALISATION

Titulaire de la spécialisation cancer et sophrologie, j'accompagne plus précisément :

- ▶ **Les personnes touchées par le cancer** (de l'annonce du diagnostic, pendant et après les traitements ainsi que pour le retour à un quotidien serein, image de soi, estime de soi...),
- ▶ **Les autres maladies chroniques** (fibromyalgie, AVC, diabète, arthrite...),
- ▶ **Les aidants familiaux et/ou professionnels** (prévenir l'épuisement, retrouver le souffle et prendre du recul).

J'accompagne également tout public en situation de burn-out, de deuil...

La sophrologie ne se substitue aucunement à un traitement médical mais contribue au mieux-être global.