



**Retrouver l'équilibre, mobiliser ses ressources,
avancer avec confiance.**

Sophrologue certifiée et praticienne en Nursing Touch®, j'accompagne les particuliers, les professionnels et les équipes à retrouver un mieux-être durable en harmonisant le corps et l'esprit.

Parce que chaque personne est unique, je propose un accompagnement personnalisé, en individuel ou en groupe (de 3 à 15 personnes), adapté aux besoins, au contexte et aux objectifs de chacun.

Je suis spécialisée dans l'accompagnement des personnes touchées par le cancer. J'interviens au sein de diverses structures, en complément du parcours de soins, afin d'aider les patients à mieux vivre les traitements, à mieux gérer leurs émotions, leur fatigue, leur stress et à préserver leur qualité de vie*.

J'accompagne également différents publics à travers des ateliers et interventions sur mesure :

- **Entreprises** : gestion du stress, qualité de vie et conditions de travail (QVCT), retour à l'emploi, cohésion d'équipe.
- **Établissements de santé** : accompagnement des patients, préparation pré-opératoire et soutien des soignants.
- **Structures sportives** : préparation mentale, concentration, gestion des émotions et performance collective.
- **EHPAD et résidences seniors** : mobilité douce, conscience corporelle, détente et mieux vieillir.
- **Collectivités, associations et structures de bien-être** : prévention, relaxation et développement des ressources personnelles.



Ma pratique repose sur une approche globale de la personne. À travers le renforcement du schéma corporel, l'écoute de votre histoire et la mobilisation de vos ressources, nous construisons ensemble un accompagnement qui vous permet de retrouver davantage de sérénité, de confiance et d'autonomie.

En complément de la sophrologie, je propose également le Nursing Touch®, une approche de « prendre soin par le toucher ». Il s'agit d'un toucher extrêmement doux, lent et enveloppant, sans pression ni manipulation musculaire. Ce toucher sensoriel favorise le relâchement du système nerveux, apaise les tensions physiques et émotionnelles et procure un profond sentiment de sécurité intérieure.

Mon objectif est de créer un espace où chacun peut se reconnecter à ses capacités, retrouver un équilibre durable et avancer à son rythme.



Vous souhaitez mettre en place un accompagnement individuel, organiser un atelier ou échanger autour de votre projet ? Je serai heureuse d'en discuter avec vous.

**La sophrologie est une approche complémentaire qui ne se substitue en aucun cas à un traitement médical. Elle s'inscrit dans une démarche globale d'amélioration de la qualité de vie, en complément du parcours de soins.*

M&MIEUX-ÊTRE
MAGALI GARREAU
Sophrologue



www.m-mieuxetre.fr



0762384778



Nursing Touch®

Le prendre soin par le toucher

Le Nursing Touch®, que l'on peut traduire par « prendre soin par le toucher », est une technique de toucher relationnel développée en 2008.

Il repose sur un massage épicutané d'une grande douceur, sans pression, qui stimule uniquement les récepteurs sensoriels de la peau.

Contrairement aux massages traditionnels, **aucune manipulation musculaire profonde n'est pratiquée**. Le toucher est lent, enveloppant, sécurisant et respectueux du corps.

Cette approche permet au corps et au système nerveux de se relâcher naturellement, favorisant un état de calme, de présence à soi et de sécurité intérieure.

À QUI S'ADRESSE LE NURSING TOUCH® ?

Le Nursing Touch® est destiné :

- ▶ aux personnes stressées ou surmenées,
- ▶ aux personnes sensibles ou anxieuses,
- ▶ aux personnes engagées dans un parcours de soin,
- ▶ aux aidants et professionnels de santé,
- ▶ à toute personne souhaitant se détendre et réguler son système nerveux.

Il peut être reçu ponctuellement ou dans le cadre d'un accompagnement régulier, en soutien du bien-être global.



UNE PRATIQUE RESPECTUEUSE ET SÉCURISANTE

Le Nursing Touch® se pratique :

- ▶ avec du talc,
- ▶ sans huile,
- ▶ sans pression,
- ▶ sans manipulation articulaire ou musculaire.

MON APPROCHE

Formée au Nursing Touch®, et dans la continuité de mes accompagnements en sophrologie auprès de personnes fragilisées, je propose cette technique comme un chemin de reconnexion à soi, d'apaisement et de soutien.

Chaque séance est adaptée à la personne, à son vécu et à ses besoins spécifiques.

Pour moi, le toucher devient un véritable outil de présence, de sécurité et d'accompagnement.

J'interviens :

- ▶ en structures de santé (soins palliatifs, oncologie, EHPAD, gériatrie...),
- ▶ en entreprises et institutions pour la détente des équipes,
- ▶ en cabinet et à domicile.

Pour plus de renseignements
ou pour prendre rendez-vous :

Magali GARREAU · 07 62 38 47 78
contact@m-mieuxetre.fr

M&MIEUX-ÊTRE
MAGALI GARREAU





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.





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...).

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

Consultations sur rendez-vous au



07 62 38 47 78



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



SIRET 818 992 752 00027